
بنت النيل
درية شفيق



إن زوجك أحق الناس بجمالك وأناقتك فكوني
دعبيراً في بيتك حتى يأنس إليك ولا تنافسك في
حبه قهوة أو دخان ! ...

ملاخ

صاحبة السمو الأميرة الجليلة شيوه كار

اسم طواه الثرى ورفعه المجد إلى سماء التاريخ ...
لحن عرفته فتردد صداه فى نفسي وعاش ملء قلبي ...
الأميرة شيوه كار ، أميرة الأميرات فى عطفها على البائس والمحروم ...
الأميرة شيوه كار ، يعرفها الوادى فى صعيده ودلتاه حيث يغمرهما فضلها على السواء ...

بأى قلم أرثيها وقد عز فضلها على الرثاء ، وسمت أريحيتها عن كل يراع ؟ وبأى لسان نذكرها وقد كانت للمعوزين ملء السمع والبصر ، وللمرضى رسول الرحمة والعطف وللفقراء موئلاً وملاذا ؟ ...

لم أعرفها أميرة فقد كان ذلك آخر ما يشعر به جليسها أو أنيسها ، فهى أم فى مجلسها وأخت فى محنتك ، وصديق فى غربتك ، وحبيب في فرحتك ، وهى آخر الأمر أميرة فى حديثها وآدابها ، أميرة فى أخلاقها وطباعها ، عز نظيرها وقل مثيلها في رقة حاشيتها ودقة قلبها وحلو شمائلها ...

هى صفحة ناصعة من تاريخنا القومى إذا ذكرنا جهاد المجاهدين ، هى صفحة ناصعة من تاريخنا القومى إذا ذكرنا نهضتنا نحن السيدات ، أو ذكرنا كفاح الأبطال فى القضاء على المرض والجهل هنا وهناك . أو ذكرنا المحسنات المقنعات اللاتى يأبين على اليد اليسري أن تعلم ماقدمت اليمنى من بر وحسنات ، هى هنا كله عند الله والتاريخ وهذا الجيل من الناس ...

لقد جفت دموعنا على الأميرة المبرورة حتى كبر المصاب على الدموع ، وإذا كان ذكر الحبيب دموعاً تدفع فما أقل الوفاء ، ألا إن حبنا لها وإكبارنا إياها يعظم قدره ويبقى ذكره إذا عرفنا خطاها فسرنا على هداها ، فإن فى ذلك تخليداً لذكرها وتخفيفاً للمصاب فيها والله ولى الصابرين ...

درية شفيق

اجتماعيات

للدكتورة نعيمة الأيوبي

سرنى أن تخرج صديقتى الدكتورة درية مجلتها « بنت النيل » وذلك لسببين :

الأول : هو حاجة البيت المصرى لهذا النوع من المجلات .

والثانى : هو لأنى لاحظت ان أغلب المتعلمات ومنهن الكاتبات والأديبات والمحاضرات والمشتغلات بالخدمة الاجتماعية وغير ذلك يبتعدن عن الحياة العامة بمجرد زواجهن ، مع ان المجتمع ينتظر منهن الشىء الكثير . وعليهن له دين كبير . . فوجدت بنزول الاخت درية إلى الميدان العام عن طريق مجلتها ، بشرى جعلتنى أتفاءل برؤية باقى الزميلات يحذون حذوها فى خدمة بلدنا العزيز .

ولقد طلبت منى أن أتعاون معها ، فبادرت فى الحال إلى تلبية رغبتها ، ولولا اننى اغالب المرض والحزن ، فيغلبانى ، منذ عام ، لفعلت من قبل .

وها أنذا مقبلة على سلسلة من المقالات ، أرجو أن أؤدى بها نفعاً ، وسأختار مقالاتى فى الموضوعات الاجتماعية ، لأنها الناحية التى أغرتنى وسلبتنى من المحاماة بعد أن حصلت على دكتوراه فى القانون ، فضيت ثلاث سنوات فى اوربا لدراسة الخدمة الاجتماعية وكثير منها متصل بحياة المرأة . .

ولأننى أعتقد على الأخص ، ان رسالة المرأة العظمى تنحصر فى أن تكون أولا : زوجة واما صالحة . وثانياً مواطنة صالحة تؤدى للمجتمع ماعليها نحوه من واجبات ..

نعم قد لايؤمن بهذا القول الكثيرات . وكنت أنا نفسى من أعنف وأشد الجاحدات له إلى زمن غير بعيد . ولن أنسى المرة الاولى التى سمعت فيها هذا القول . وكيف ثرت عليه ؟ !

كان ذلك وعمرى أربعة عشر عاماً وكنت أتحدث إلى صديق للأسرة عن آمالى فى دراسة القانون والاشتغال بالمحاماة . فقال لى « لاحاجة بك إلى ذلك لأنك ستتزوج وعند حضور والدك تسألينه » ! ! فقلت له فى ثورة « لقد وعدنى والدى أن أدرس الحقوق فى فرنسا إذا رفض طلبى فى مصر وسترى » وانتظرت عودة والدى مساء وأنا فى ثورة عنيفة . وانتظرت منه القول الفصل فنصرنى . إذ قال رحمه الله « إننى أحترم رغبتك ولكن رأيى أن مهمة المرأة الأولى هى أن تكون زوجة صالحة وأما صالحة . أنت الآن صغيرة ولكن الأيام تفهمك هذا المعنى » ! ! . ونزل على هذا القول وقتها كالصاعقة . وثرت ولم تصلح السنين غضبى على هذا الصديق . ووصلت إلى ما أريد من علم وعمل . ولقد علمتنى فعلا السنين بعدها أن رسالة المرأة المقدسة هى أن تكون زوجة وأما صالحة ومواطنة صالحة .

فإلى الأحاديث المقبلة وسأجعلها نوعين . حديثاً اجتماعياً متصلا بحياتنا اليومية . وحديثاً اجتماعياً من الناحية الفنية .

فمن نوع الحديث الأول « ... قيمة الوقت وتنظيمه » ، « ... المرأة » ، « كيفية كسب ... الحماة » ، « كسب الأصدقاء ... تنظيم ألعاب مسلية لأفراد الأ... حسب السن » ، تنظيم ألعاب ... لجماعة من الأصدقاء فى ... منزلية » الخ . الخ ...

ومن نوع الحديث الثانى : « ... المرأة فى النفقة والحضانة ... وما نأمل أن نحصل لها علي... المستقبل » .

« كيف تساهم المرأة فى الأ... الإجتماعية باعتبارها فرداً » ، « ... تساهم فى جماعات » ، « صور ... عظيمات فى الخدمة الإجتماعية » ...

والله يوفقنا جميعا لما فيه ... لبلادنا المحبوبة .

أيها الآباء ....

للدكتور ابراهيم عبده

شرح لنا « محمد عبد اللطيف بدر » من مدرسة شبين الكوم قصة فساد طفلين نتيجة ما قدمه أبوهما من أمثلة سيئة فى داره ، وقصة الأديب الكاتب ملحوظة الجانب في كثير من بيوتنا ، ولعل تربية الأولاد شديدة التأثير بما يرون فى آبائهم من أمثلة ، وأكبر ظنى أن القدوة الأولى فى نفس كل طفل هى أبوه مهما يصغر قدره بين غيره من الناس

وقد لاحظت أن كثيراً من الآباء الموظفين يقطعون وقتهم قطعاً يسىء إلى النفس والبدن والمال ، فمنهم من يقامر ليضيع السأم الذى يتخيله فى حياته ، ومنهم من يحتسى الخمر لأمر لا أدرى دوافعه ، وكل ذلك يرتكبه فى بيته أمام عياله والقمار يؤثر فى الطبع كما تؤثر فيه الخمور وقد ينتج عن هذا كل إساءة للآداب العامة قد يراها الأطفال فينسجون على غرارها بجانب ما يورثه القمار والخمر فى لاعبه وشاربها من إملاق فى الجيب أو إفلاس فى الصحة ، وما يترتب عليهما من سوء الخلق وضيق النفس ومد اليد للغير بالحق والمعروف أو بالزور والبهتان.

فهذا البيت الذى ينشأ أطفاله وهو غارق فى الشر من شأنه أن يسىء إليهم ويطبعهم بطابع يخالف ماينبغي للأطفال من تنشئة حسنة ورعاية بعيدة عن سوءات المجتمع ، والطفل الذى تلمح فيه الخير وتلمع فى نفسه الفضائل لا بد أن يؤثر فيه جو البيت الخانق فيفسد خلقه ويشغله عن درسه ويهوى به فيسوء حاله ويخسر حاضره ومستقبله

إن واجبنا يقتضينا إذا أفسد الشر نفوسنا أن تنأى بأولادنا عن مهابط السوء فلا نجتمع وإياهم على خمر أو نجالسهم إذا عقدنا حلقات القمار أو نصحبهم فى بيوت الأصدقاء حيث يغمرها هذا كله ، فإن هؤلاء الأطفال وإن كانوا لنا أبناء فهم ملك لأمتهم وعنوان لجيلهم وحرام علينا أن نصل حاضرنا الفاسد المنهار بمستقبلهم وقد يكون مزهراً مورقاً إذا أعفيناهم من شرورنا ومفاسدنا حين نجتمع فى مكان عام أو خاص

مارس ١٩٤٧

العيون قبلة العيون

قام معهد جالوب بإحصاء طريف ظهر له فيه أن معظم الرجال يهتمون بعيون المرأة أكثر من أى شىء آخر فيها . ولطرافة هذا الاحصاء رأينا أن ننشره على هذه الصفحة لنعرف رأى من يهمنا أمرهم فينا . .

دعينى أنظر الى وجهك

شمل هذا الاستفتاء الشباب فالصوت على حد قولهم — إذا كان رقيقاً نم عن رقة فى الشعور وعذوبة لاحد لها . وقال البعض الآخر بأن جمال الوجه لا وزن له إذا لم يزاوج رشاقة القد واعتدال القوام . وأجابت فئة ثالثة أن الشفاه علامة صارخة من علامات الأنوثة وان الشفتين الغليظتين تدلان على ميل جامح نحو المتعة الدنيوية ولكن كم من فم جميل شوهته أسنان صفراء مكسرة أو لثة مريضة منتفخة ؟ ! ! وقالت فئة رابعة : ان جمال المرأة لايجذب وحده قلوب الرجال ، بل ان هناك سراً خفياً يدفعنا نحوها .

دعينى أعجب بسحر عينيك

وإذا تركنا هذه الأقلية تسبح فى خيالها المعسول واتجهنا إلى الغالبية يقول لنا معهد جالوب : ان العيون هى موضع اعجاب غالبية الرجال دون منازع . ولنسأل أنفسنا عن سبب اعجاب الرجال بعيون النساء : هل فى مقدورهم أن يقرأوا فيها شيئاً ؟ لقد قال الشعراء : ان العيون مرآة النفوس تكشف عن مكنونها مهما حاولت الاستخفاء والتستر . أما لون العيون فله دلالته ومعناه الذى يفهمه العارفون . وهناك مثل سائر يقول : « احذر العيون الخضر ولا تأمن الا العيون الزرق » وتقول الكتب التى تهتم بلغة العيون مايأتى :

العيون الزرقاء : تنم عن أخلاق شريفة ورقة فى الأخلاق والطباع ، وإذا كانت عيونك فاتحة دلت على نفس شاعرية أما إذا كانت داكنة فانها تدل على حركة دائمة وتفاؤل وميل إلى التجارة .

العيون الخضراء : ليس من السهل التعرف على رموز هذه العيون فصاحبتها إما أن تكون طيبة القلب حسنة الأخلاق ، وإما أن تكون امرأة شريرة لاأخلاق لها تحسد الناس على ما أنعمه الله عليهم وتجيد فن المداهنة والكذب ، وإذا احتدت فمن الصعب أن تعود إلى صوابها ورزانتها وهى تميل إلى السيطرة والاغراء . العيون الخضراء هى عيون الساحرات ، ولكنها مع ذلك قد يمكن أن تكون لصاحبة نفس عالية إذا أحبت أخلصت وضحت بكل شىء .

العيون السوداء : تدل على حيوية وخفة روح . وإذا كانت صاحبتها جميلة أضفت سحراً ودلالا وميلا إلى الحب وإخلاصاً فيه . وصاحبات هذه العيون واسعات الخيال غيورات إلى أبعد حدود الغيرة .

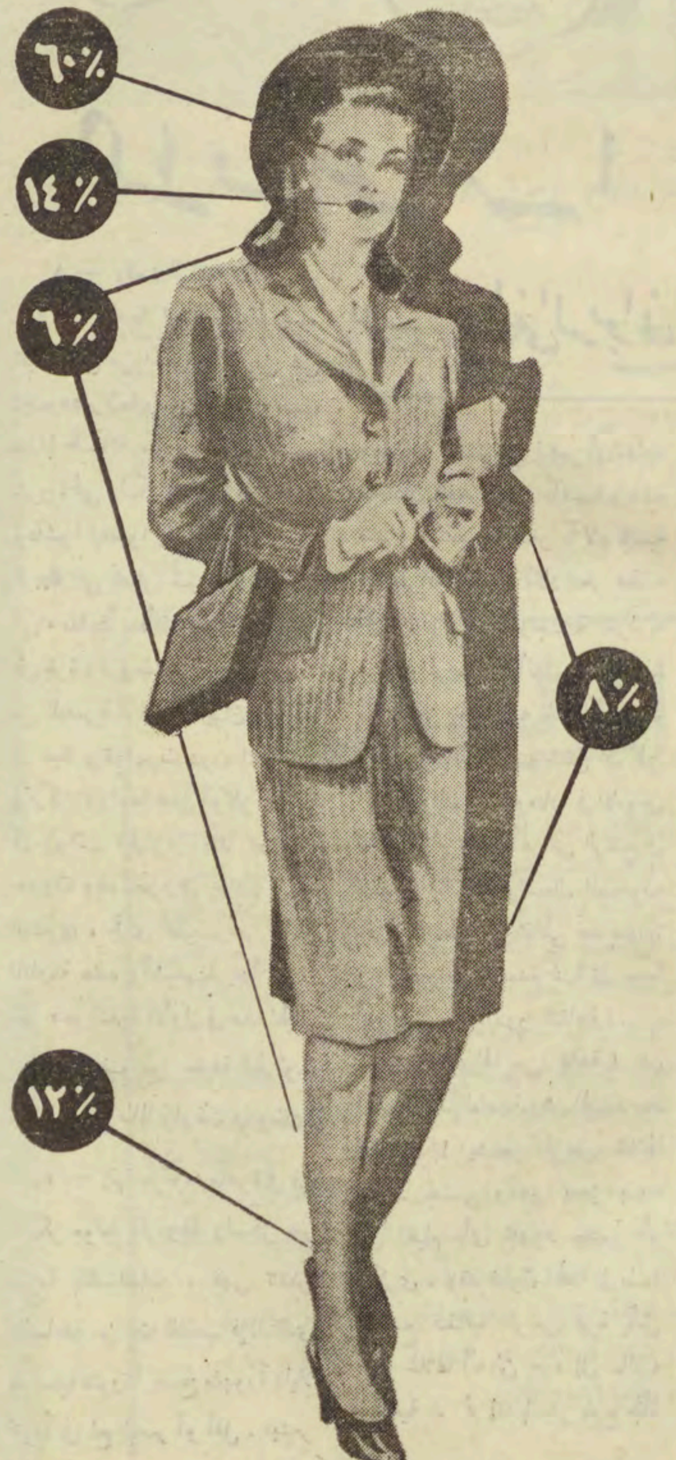
العيون العسلية : هى الذكاء والرقة والشجاعة عند الحق . تميل صاحبتها إلى المغامرة وحب الاستطلاع . هى حساسة لينة الطباع ولكنها عصبية المزاج .

العيون الرمادية : أما إذا كانت عيونك رمادية فأنت ميالة إلى العلم والأعمال العقلية وتحبين الفن ، ولكنك واقعية أكثر مما يجب ، وقوية الملاحظة .

هذه بعض صفات العيون كما يراها رجل الشارع . على أن العلم وجد بعد دراسة وافية أن هذه الصفات عامة لاتنطبق على لون من العيون دون الآخر وأن الناس ابتدعوا هذا التقسيم ليرفهوا عن أنفسهم .

أما العلم الحديث فيقول : ان اللون لايدل على شىء مطلقاً ، وان النظرة وحدها هى التى تكشف عن خبيئة النفس ، وقد صدق الشاعر الفارسى حين قال : « احذر المرأة التى تقبلك وهى مغمضة العينين »

والآن لنعد إلى استفتائنا فنجد ان ٦٠ ٪ من الرجال ينظرون إلى عيون النساء وان ١٤ ٪ يهتمون بالشفاه وان ١٢ ٪ بالسيقان وان ٨ ٪ بالهيئة كلها وان ٦ ٪ كانت اجاباتهم موزعة بين الشعر والصوت الخ



الثمن ٥ قروش

علاج قشرة الرأس

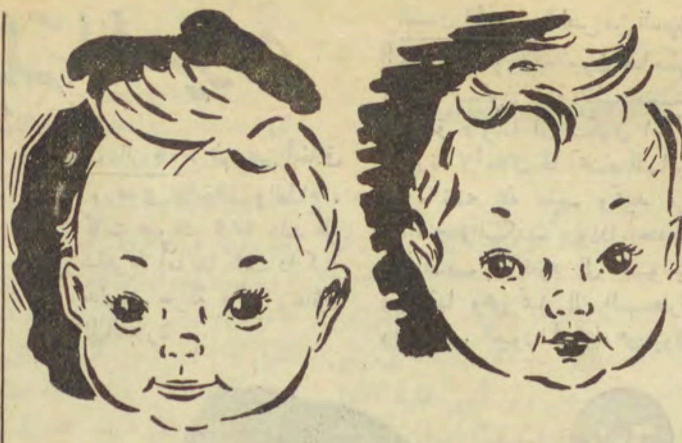
للدكتور حسن سيف النصر

لاشك أن شعراً من غير قشر أصبح فى وقتنا هذا ضربا من الخيال فهذا الرأس المتوج باكليل من الذهب والذى يعد بين أبناء هذا الجيل نموذجاً للجمال الرائع وقطعة فنية من السحر الخالد إذا تأملته قليلا وفحصته بالعين المجردة لوجدته مليئاً بالقشر المتطاير هنا أو هناك .. ونحن من الناحية الطبية نقول أن هذا الرأس مشحون بالميكروبات التى تعيش وتتكاثر كلما وجدت فى هذا الرأس مقاماً هانئاً سعيداً أو أكلا دسماً سائغاً . فما سبب هذا ؟ من المعروف أن شعر الرأس تتطاير عليه الأتربة وتتساقط عليه ذرات الهواء ويختزن فى الوقت نفسه كمية من الزيت تفرزها الغدد الدهنية المنبثة بكثرة فى هذا المكان .. أضف إلى هذا زيوتاً توضع بكثرة عجيبة على الرأس ليسهل تثبيته ولمعانه حتى يخطف بريقه الأنظار . فهل تجد الميكروبات مكاناً أمتع من هذا المكان؟ أو أكلا سهلا كهذه الزيوت المتعددة الاشكال والألوان، أو مقاماً سعيداً كتحت الشعر تعلن فيه عن ازدهارها ونموها ؟

واحتلال الرأس بالميكروب — كأى احتلال آخر — لابد أن يعلن عن نفسه بصورة ما .. فاذا كان الغزو سريعاً ومفاجئاً ظهرت لنا اكزيما الرأس .. وإذا كان الغزو بطيئاً وهادئاً بدت لنا هذه القشور متناثرة فى فضائها الواسع .. وإذا امتدت يد الميكروب إلى الشعر أذاقته الهوان وثبتت به من غير رحمة أو حنان

هذه هى القصة كلها قد سجلت فيها الحوادث تباعاً وأدركت من هذا أن قشر الرأس عبارة عن

[البقية على ص ٤١]



الانفلونزا

للدكتور مصطفى الديوانى

١ — وقعت الواقعة الكبرى عام ١٩١٨ عندما اجتاح العالم وباء مخيف أفنى من الخلق ما لا يقل عن اثنين وعشرين مليوناً من الأنفس وسبب عذابا لخمسمائة مليون آخرين مسهم شرر الحمى ولكنهم نجوا من بأسها وعاشوا ليقصوا على الآخرين أهوال الرحلة التى تحملوا شرورها . وكان الوباء مفاجئاً ، فأخذ الطبيب والمريض على غرة ، فروت الجرثومة غليلها من البشرية ثم فرت كالجبان الرعديد فى عجلة وتقهقرت دون انتظام ، وتركت وراءها بعض أوكار المقاومة فى زرائب الخنازير فقد تصادف حدوث وباء خنزيرى بجانب الوباء البشرى ، فجرى الطبيب نحو أوكار المقاومة هذه وأشبعها بحثاً وتقتيلا حتى فتح الثغرة الأولى فى هذا المجال المظلم وكشف عن حقيقة الجرثومة الغامضة التى طالما راوغت ودوخت.

٢ — إنها جرثومة ماهرة فى فن التنكر مولعة بالمراوغة ولكن غير مغرمة بالمقدمات ، فهى تنقض كالصاعقة من بين السحب فإذا الذى بدا سليما متورداً يصبح مقهوراً ذليلا محموماً فى لمح البصر أو أقل . فيشعر فجأة كأن عاصفة نارية انقضت عليه فيغلى منه الجسم حتى ليشعر أن مقلتيه تكادان تنفجران من مآقيهما وبدا به صداع مستعصى ويشعر بآلام قاسية فى أطرافه وظهره تكاد تنخر عظامه نخراً ، وترتفع درجة حرارته فيتلوى المريض فى أتون مشتعل مدة من الزمن يخيل إليه خلالها أن العالم قد انتهى بالنسبة له ويتيقن أن كلتى الراحه والنوم معدومتان فى قاموس الجحيم . ثم تأخذ أعراض الرشح فى الظهور كالزكام والسعال المصحوب بافراز مخاطى أو مخاطى صديدى . وتتأرجح الحرارة مدة خمسة إلى سبعة أيام يبدأ بعدها دور النقاهة ...

٣ — وبالها من نقاهة ! هى الهدوء بعد العاصفة وهى الهمود بعد الفوران ! يشعر المريض خلالها بهبوط جسمى وذهنى بعجز بسببه عن القيام بأى مجهود جسمى أو فكرى . وقد تطول المحنة إلى بضعة أسابيع فتنتاب المريض نوبة يأس يشعر خلالها أنه لن يعود إلى حالته الطبيعية . ثم إذا بالفجر يلوح فجأة

[البقية على ص ٤٢]

صحة طفلك

من دراسات بنت النيل

لا جدال فى أنك ترغبين فى توفير الوسائل التى تهيء لطفلك السعادة وفى مقدمة هذه الوسائل العناية بصحته ومتابعة أدوار نموه ليعيش صحيح الجسم قوى البنية قادراً على مواجهة الحياة فى مراحلها المختلفة .

ولتعرف حالته من الوجهة الصحية إستشيرى الأطباء الإخصائيين فى حالته ووجهى إهتمامك فى جميع النواحى (حالته الجسمانية — الأسنان — البصر الخ ..)

فقد يكون هناك ضعف أو علة فى إحداها يترتب على إهمال العناية بها نتائج وخيمة تؤثر فى مستقبله .

وتابعى هذه العناية بملاحظة وزنه وقامته وخاصة حالة عموده الفقرى أثناء السنة الدراسية ويجدر بك أن تحتفظى بهذه البيانات لترجعى إليها من وقت لآخر وتلاحظى ما يبدو عليها من فروقات بتسجيلها على ورقة مقسمة الى مربعات يكتب فى أعلاها إسم الطفل وسنه أثناء السنة الدراسية ثم تقسم هذه الورقة إلى السنة الدراسية — من أكتوبر إلى أكتوبر مثلا — ويخصص بعد ذلك عمود للوزن وعمود آخر لطول القامة — وعمود ثالث للملاحظات التى يتراءى لك تسجيلها .

وإذا لم تتوفر لديك الآلة الخاصة بقياس طول القامة يمكنك الإلتجاء إلى الطريقة الآتية لقياس قامته — يسند ظهر الطفل على الحائط وهو عارى القدمين بحيث يلمس كعب قدمه وعموده الفقرى والكتفين والرأس الحائط وضعى مسطرة فوق رأسه عند الجمجمة ويرسم خط على الحائط

[البقية على ص ٤٢]



١ — لقد عودتها والدتها أن تأوى الى سريرها مبكرة لتستيقظ مبكرة . . . وها هي ذى تبارح فراشها لتستقبل يومها فى مرح وسرور



٢ — لقد تعودت أن تقوم بلوازمها بنفسها . . وها هي ذى تنظف أسنانها دون الاعتماد على والدتها !



٣ — نموذج من نماذج التربية الاستقلالية . . انها تقوم بإطعام نفسها دون حاجة الى رقابة أمها أو إشرافها . . .

نظمى حياة أولادك

نظمى حياة أولادك فقد يكونون أصحاء أو ضعفاء وكل ذلك من صنع يديك إذ أن فى استطاعتك أن تجعلى أولادك أسعد مخلوقات فى الوجود إذا ما سهرت على صحتهم وهيأت لهم أسباب الراحة والهناءة .

نظمى حياة أولادك . . . أعدى لهم ألواناً من اللهو والتسلية وراعى أن تكون حياتهم منظمة وفق برنامج صحى قويم ...

واليك يوماً من أيام طفلة مرحة سعيدة موضحاً بالصور .



٤ — وما أن تعود من مدرستها حتى تعكف على استذكار دروسها فى شغف واهتمام



أبناؤنا المدللون

يسرف كثير من الآباء والأمهات فى تدليل أبنائهم إسرافاً يضر الطفل ضرراً بليغا ، ويحسبون أن هذا التدليل لون من ألوان الحب ، أو ضرب من ضروب الحنان ، الذى يجب أن نشمل به الطفل ، والواقع أنهم يجنون عليهم أشنع جناية ، فإذا ما بدأ لسان الطفل يتحرك بالكلام لفنوه الكلمات البذيئة ، يوجهها الى والديه ، على مسمع من الأهل والأصدقاء ، فيقابلونها منه بمنتهى الغبطة والفرح ، ويستعيدونها مراراً ، وتتخاطفه الأيدى ، ويتسابق الكل الى رفعه وتقبيله ؟ ... وما أعظم ابتهاج بعض الآباء حين تمتد نحوهم أيدى أبنائهم بالضرب والصفع؟!..

إننا نغرس فى نفس الطفل أسوأ الطباع حين نسرف فى تدليله إلى هذا الحد ، كما أننا نسيء التصرف حين نلبي كل طلبات الطفل ، فنأتيه بكل ما يطلب خشية بكائه ، لأننا نصور له الحياة سهلة المنال ، فنعوده منذ صغره القعود عن السعى ، وبلوغ أمانيه عن طريق سهلة ، لا تكلفه شيئاً من الجهد والعناء ، والجزع عند أول صدمة يصطدم بها ، والأولى بنا أن نذيقه طعم الحرمان ، فلا ننيله كل ما يطلب ، لنعوده الصبر وتحمل الشدائد ، حتى إذا بلغ أشده وعرك الحياة وعركته استطاع أن يشق طريقه ، ويخوض غمارها ، دون أن يتسرب الى نفسه يأس أو قنوط . .

إننا نشفق على الطفل إشفاقاً لا تقره قواعد التربية ، ويعوده الجبن والقعود عن المغامرة ، حتى كتبه المدرسية ، نشفق عليه من حملها ، فنبعث فى رفقته بمن يحملها له فى ذهابه وعودته ! . . . وندلل أطفالنا حتى يبلغوا دور الشباب ، وأحياناً دور المشيب !...

عيسى متولى



عزيزى ...

فلنرجع بذاكرتنا إلى ثمانى سنوات خلت .. أتذكر يوم عرسى العظيم ؟.. حدائق مفروشة بالعطر، نباتها رجال وأغصانها غانيات وثمارها عيون وشفاه وصدور وخصور ، تجرى بينها جداول من مزيج أنواع الخمور تنبعث فى عروقها شتى ألوان العبث والفجور ... هذه فراشة الليل تحف بأجنحتها على المحظوظين . . وهذا طاووس بديع فى لون قوس قزح يعكس الضوء على العيون فتغمض الجفون فلم يتمكن أن يتفرس فى وجهها أحد .. وهذه كوبرا مقنعة تصطاد فى الماء العكر ثم تطلق سمها فى مجرى العقول والأفكار .. وهذه حمامة وديعة تخشى أن يمسها عابث أو يهصرها راقص .. وهذه تبحث عن صيد تطويه فى شباكها «وهذه تفاضل بين زوجها وهذا الشيخ المتخم من فرط الثراء .. وهذه تسأل « هل من زوج ؟ إن جو اهرى تكفى دهوراً .. » وهذه تكشف عن ظهرها وهــذه عن نصف صــدرها .. وهذه .. وهذه .. وكأنهن فى معرض للفتنة والجمال أو سوق للأزياء والأبداع .. وتتكلم العيون وتتبادل اللفتات والغمزات .

وهذا نمر فى جلد حمل .. وهذا ثعلب يذوب إذا ماعرفته .. وهذا ذئب عوى لو عصرته .. وهذا من كلاب الظلام التى تنهش الأعراض وتلوث بأقدامها ماتطأه من الأرض.. وهذا دون چوان تطير النساء إليه.. وهذا عجوز يعمل لحساب الغير .. وهذا .. وهذا والكل فى نشوة من وحى الساعة يتهافتون على كل شجرة ويختلفون إلى كل حلقة وكأنهم مقبلون على آخر زادهم فى الحياة .

... ونامت الموسيقى وخفقت الأضواء وانصرف المدعوون فدخلت إلى زوجى وكلى لهفة إليها فاستقبلتنى بشفتيها فأخذت أسكب القبلات على فمها حتى ارتوت، فسكرت وحين سكرت تاهت فى لحظات نسيان من السعادة الأبدية ... وانقضت أعوام ثمانية .

لعلك أخذت لهــذا الاستهلال الغريب ، ولــكنى قد دفعنى حسدك لى بالأمس على ســعادتى التى تخيلتها وشاطرك فيما هيء إليك سائر الأصدقاء لأن أكتب لك هذا لنقف على مدى هذه السعادة.. ولك الحكم بعدئذ .. ولله الأمر من قبل ومن بعد.

منذ أيام وضعت زوج أحــد خدمى طفلا فرأيت لزاما على ان أخفف على الوالد فى تلك الظروف العصيبة التى ارتفعت فيها موجة المعيشة ارتفاعاً فاحشاً أضنى أسر الطبقة الفقيرة فقاست منه الشىء الكثير.. اجتزت شوارع ضيقة إلى حارات قذرة وأزقة مظلمة إلى أن وصلت إلى مسكن الخادم الأمين وهو بناء أسود مغبر به كوات هى فى عرف أهل الحى نوافذ وشبابيك ..

قمت بواجبى نحو تلك الأسرة الضعيفة الفقيرة ، وتكررت زياراتى لها فراعنى شىء ما أحوجنى إليه .. إن كل مظاهر ، هذا العرس العظيم الذى حضرته ، وهذا القصر الأنيق المشيد على طراز عربى فرنسى جمع وقار الشرق وجلاله وسحر الغرب وأغراءه ، وهذه الأموال المتدفقة كالسيل ووسائل النعيم والترف .. قد عجزت كلها مجتمعة عن أن تمنحنى هذا الشىء.. إنه السعادة ياصديقى، ســعادة الزوج والبيت . . رأيتها ولمستها مجسمة فى ذلك المأوى الهزيل الحقير.. السعادة التى حرمتها . . هذه الزوجة البسيطة المجردة من كل مظاهر الجاه والسلطان تشع فى بيتها الســعادة القصوى حتى خيل إلى أن الحائط قد تصدعت من فيضها والسقف تهتز من فرط الرضا..وأن فى أطفالها وزوجها ومعيشتهــا وكل ركن تقوم فيه قبساً منها ..

جاءت بعد « السبوع » تشيعنى حيث كانت خاتمة زياراتى ، وقبلت يدى اعترافاً بالجميل فسألتها أن تدعو لى بالســعادة والتوفيق المقيم .. وتركتها ولسانها يرجو الله أن يحقق أمنيتى ، فلثمت موضع شفتيها على اليد التى قبلتها وأضرع إلى المولى أن يجيب دعاها ...

ياصديقى ...

الزواج فى نظرى كأس حبيب لمزيج ساحر عجيب ، فى رشفاته لذة وآلام ، بين جنباته نشوة وشجن ، طعمه حلو مر فى تكوينه غريب يعتريه المد والجزر واللين والشــد . إذا نظرت إليه راعك مظهره فاندفعت تسعى إليه بشتى الوسائل ، وبدافع من غريزتك تجرى لاهثاً فتشعر بالظمأ فتدفع الــكأس إلى فيك دفعا فيضطرب المزيج بين شفتيك ثم لايلبث أن يستقر فى أحشائك ويختلط بدمك تائهاً فى ثنايا البدن حتى تلفحه نفثات قلبك الدافئة فيرتاح إليها ويلقى بكيانه بين أحضانها .. ثم يــدو ويسرى وينتشر رويداً رويداً حتى يتملك عليك حواسك وعاطفتك ووجدانك وحسك .. ويبدأ التكوين .. فإذا ما قاربت هــذه المرحلة من الانتهاء كان خطرها ، فلم يتحلل من المزيج حتى تلك اللحظة إلا الطبقـــات العليا منه ، تلك الطبقات الحلوة العذبة التى اغرتك على شرب الــكأس حتى الثمالة ، وتبدأ الطبقات السفلى ، تلك الطبقات المرة البغيضة فى التفاعل والظهور . . وهنا ينشأ عراك بينها وبين قلبك . فأما تغلب القلب وأفرز عليها من فطنته أكاسيره الحية الفتية فتهدأ العاصفة وتصل الفلك إلى أرض السلام أولا يجد القلب من نفسه روحا للمقاومة والصمود فيتراخى ويتخاذل تاركا فلكه فى لجج البحر حتى يرتطم آخر الأمر على صخور الحرمان .

والواقع أن تحديد السعادة بشكل قاطع من أشق الأمور لأنها ترتبط بنواحى شخصيته وتختلف من فرد لآخر . وأولئك الذين ينشدون السعادة ظنوا أنها أمر ثابت يمــكن اقتناؤه والمحافظة عليه والتمتع به دون أن يفقد جاذبيته .. إلا أن معرفة المرء نفسه وما يحيط به هى الشرط الأول لتحقيق السعادة .. وأنت لست شقياً واعترف أنك لست سعيداً ولــكنك أقرب إلى السعادة التى تنشدها .

زوجك ســيدة مثقفة عاقلة لايعوزها إلا شىء واحد لم تعلمه فى مدرسة أومعهد وهى فى هذا كبنات جنسها قد حرمت أنفع درس فى حياة المرأة الذى يتوقف عليه مقدار سعادتها أوشقائها والذى لو أدركته الحــكومة الرشيدة لهبطت نسبة الطلاق هبوطاً كبيراً ولأقبل الشباب بنهم على الزواج وأقفلت الحانات أبوابها وانعدمت المقاهى وأفلست ملاهى ما بعد منتصف الليل .. وقد تنبهت أمريكا وألمانيا لخطورة هذا الأمر فأنشأت معاهد لتدريس فن الزواج تخرج زوجات أقرب مايكن إلى الــكمال . . ولعلك رأيت بيوتا لأزواج محترمين على دخل يتمناه الآخرون ، ترى الزوج وقد انتهى من عمله ظهراً يقصد البيت لمجرد الغذاء ثم يتركه ثم يعود إليه فى وقت متأخر من الليل لمجرد النوم كذلك،

[البقية على ص ٤٠]



قد تظن السيدة أن لاغبار على تصرفها حين ترتاد مطعماً من المطاعم .. ولكن رؤساء الخدم (الجرسونات) فى أمريكا الشهيرة — وكلهم عيون بصيرة نفاذة — يقولون إن أغلب تصرفات السيدات كثيراً ما يكون خاطئاً .

وهانحن أولاء نسوق بعض أمثلة التصرفات النسوية الخاطئة فى المطاعم فى صيغة سؤال وجواب لترى كل سيدة رأيها فيا نأتى وما تدع ولتحكم بنفسها على مبلغ تصرفها من الصواب أمام مايراه هؤلاء النقاد .

السؤال الأول :

هل تطلبين أن تجلسى وسط غرفة الطعام حينما تكونين برفقة رجل ؟

ج — اتركى لمرافقك أن يقرر ما يفضله . فإذا استشارك فعليك أن تقترحى الجلوس إلى مائدة جانبية قرب الحائط إذ أن تسعة أعشار الرجال لايرتاحون إلى الجلوس وسط جمع من الرواد .

أما إذا كنت برفقة إحدى صديقاتك فقد تفضل هى الوسط لتكون محط الأنظار وخاصة إن كانت ترتدى زياً جديداً .. مثلا .

السؤال الثانى:

هل تقبلين ؟ « ا » مائدة بجانب الباب تماماً .

« ب » مائدة ملاصقة لمحل الخدمة .

« ج » مائدة ملاصقة للمطبخ .

ج — الصواب أن ترفضى فى ذوق كل هذا .

ففى المائدة الأولى تتعرضين لتزاحم الداخلين حولك كما قد يحتك بك الرواد الخارجون .

وفى المائدة الثانية تكونين عرضة لأخطاء الخادم المنوط بحمل الأطباق المستعملة فتنال محتوياتها من ملابسك أو شعرك .

وفى المائدة الثالثة تمنعك الضجة من الاستمتاع بالحديث — وقد تحول دونه — مالم تستعملى لغة الاشارة .

ولن يكون رفضك هذا موضع نقد .. بل على العكس يكسبك احترام الخدم فيزدادون عناية بك .

السؤال الثالث .

لمن تدعين مهمة إجلاسك ؟ للخادم أم لمرافقك ؟

ج — الصواب أنه ما دام طبيعياً أن يتقدمك الخادم وأن يتبعك مرافقك فإنه من السهل أن تدعى للخادم مهمة إجلاسك . ولتكن سيدتى مطمئنة فإن أغلب الخدم لايفوتهم رغبة السيدات فى الجلوس فى مواجهة المدخل فإذا سحب الخادم المقعد (الخطأ) فما عليك إلا إبداء رغبتك — إجلاسك فى المقعد الذى ترغبين .

السؤال الرابع .

هل تنتظرين من مرافقك أن يبلغ طلبك إلى الخادم ؟ .

ج — لك أن تبدى رغبتك لمرافقك إذا تهيأ للقيام بالأمر . فإذا لم يفعل فعليك أن تطلبي ماتفضلين من الخادم مباشرة دون إضاعة الوقت .

السؤال الخامس.

هل ا — تزيلين فتات الخبز من على المائدة بيدك ؟ .

ب — تمسحين الفضيات بالفوطة ؟

ج ا — الصواب أن تطلبي من الخادم أو مساعده إزالة فتات الخبز بدلا من أن إزالتها بيديك فإنه فضلا عن أن ذلك عادة قبيحة — فقد يتلف السجادة أيضاً .

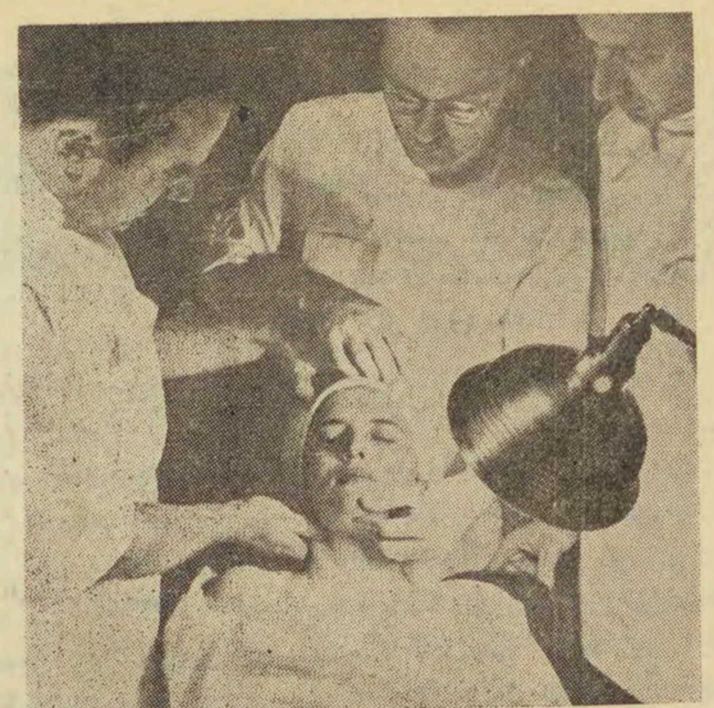
ب — الصواب أن تطلبى أدوات أخرى بدلا من استعمال الفوطة فإن ذلك يجعلك بمظهر من يرى المطعم دون مستواه . ولن يغتفر لك هذا وقد ينال من الاحترام اللائق بك وبمرافقك .

السؤال السادس .

هل تطلبين صنفاً لأن له اسماً غريباً يستهويك بينما أنت لا تعرفين ما هيته ؟ .

ج — اسألى الخادم كيف يعد هـذا الصنف ومن أى شىء يصنع فقد يغنيك السؤال الظريف عن احضار صنف ضد شهيتك على طول الخط.

وقد يكون صنفا يعد فقط — بناء على الطلب — وقد يستغرق أعداده مثلا .. أربعين دقيقة .



صناعة الجمال

يصنع الجمال في أمريكا بنفس المهارة والدقة التي تصنع بها السيارات فمعاهد التجميل تخرج ماركات ساحرة من النساء بنفس السرعة التي تصنع بها عربات كريزلر أو بويك . ومن الصعب جداً أن يقع نظرك هناك على امرأة قبيحة . . وبقليل من الفطنة والذكاء يمكن للمرأة أن تعطى لنفسها الطابع والشخصية التي ترضى رجلها وتناسب الوقت وتتلون كما يريدها حتى لايملها ويبحث عن اخرى من طراز أو ماركة جديدة ! هناك حالات تستلزم أن تكون حواء فيها ذات طابع عاطفى شاعرى تلهم بالخيال وتوحى بالحب ، وفى هذه الحالة تعنى بالتسريحة التي تنسجم مع هذا الجو العاطفى وتجد ان « الشينيو » المرسل فوق الرقبة هو أنسب تسريحة لشعرها وتعمل على أن تكون حواجبها مقوسة كالهلال وجفونها مظللة وعيونها مسبلة والشفاه مستديرة مطلية باللون الأحمر الفاتح وفى يدها ترتدى جوانتى يظهر منه سوار ذهبى وبذلك ترضى السيد روميو الشاعر . أما إذا كان رجلها من النوع المتحذلق المودرن الذى يهوى الأناقة والتجديد فيستحسن أن تكون تسريحة شعرها مرفوعة إذا كانت تنسجم مع استدارة وجهها ويستعمل الريميل وظل العين الرمادى لترضى حب التحذلق فى رجلها ، ولشفتيها تضع الروج « السكلاما » ويستحسن لبس جوانتى من الدنتلا وفستان كم « جابونى » يكشف عن الذراع من وجوارب من الدنتلا ، أما إذا كان روميو من الصنف الذى يعشق الجمال الشرقى لجوليت دائماً تجذبه بما يلمع فى شعرها من دبابيس أو أمشاط صغيرة وما يتدلى من أذنيها من أقراط براقة وحول عنقها تضع عقداً يلفت الأنظار . والملابس ذات الألوان الزاهية و « الفوايش » الذهبية التى تزين بها معصمها عوامل لها خطرها ، وإذا كان الرجل « سبور » يحب البساطة ويبتعد عن التكلف والتحذلق فهو عادة يفضل التسريحة البسيطة و « الشعر المرسل فى غير كلفة أو تأنق . ويجب الابتعاد عن تظليل الحواجب والرموش أو الإكثار من التواليت بل العمل على أن يبدو وجهك مقاربا للطبيعة ويجب الابتعاد عن الملابس المزركشة المطرزة ، والاقتصار على الملابس السبور البسيطة التى تحبس حرية المرأة وتلزمها اتباع قواعد معينه فى السير والحديث .

الجمال

كيفية بسط الكريم حول ال...

يبسط الكريم حول ال... بطرف الأصبع وفى حركات د... فى اتجاه الأنف دائما .

كيفية وضع أحمر الخدود

بلمسات خفيفة يوضع الأحمر ... الخد فى ثلاث نقط مختارة فى ال... يناسب تركيب الوجه ثم يبسط ... من أعلى إلى أسفل حتى ي... ممزوجا فى نفس الوقت بكريم ... للون البشرة .

ماذا نعمل إذا أحسسنا بال... الجلد :

الابتعاد عن الأجواء الم... سواء حارة أو باردة وعن المشر... الروحية والساخنة والأطعمة ... والكف عن استعمال الأدوي... تسبب إمساكا وعن المستحض... الكحولية .

ماهى أنجع أساليب ال... بالبشرة ؟ :

تنظيف الجسم صباحا وخاصة ...



■ لا تسرحى شعرك قبل عمل الماكياج . واعلمى أن التسريحة الجميلة تزيد من جمال وجهك .



■ قبل أن تبدئى بعمل الماكياج لا تنسى أن تنظفى وجهك جيداً باحدى المواد الدسمة .



■ ادهنى وجهك بعد ذلك بفون دى تان بواسطة أسفنجة واضغطى بيدك حتى يدخل الكريم فى المسام .



■ ضعى على وجهك أحمر د... ثم ضعى البودرة عليه بغزارة ح... بنسجم وجهك فى نضارته

فى سؤال وجواب

المساء . تغذيته بكريم خاص لمدة ٣٠ دقيقة يومياً . تنشيط الدورة الدموية بالتدليك .

كيفية استئصال الحبوب السوداء :

توضع على النقط السوداء « كادات » قطنية ممزوجة بزيت اللوز . ثم تنشف ومن ثم ترفع بواسطة الضغط عليها بالأصبعين ثم تمسح آثارها بأثير مكبرت .

كيفية العناية بالعنق .

كالوجه تماما وفى نفس الوقت .

وأخيراً فإننا كثيراً ما نسمع هذا السؤال : بأى كمية وبأى مزيج من الألوان يتعين على صبغ رموشى ألا فلتعلمى أنه لايكفى لكى تكون المرأة جميلة أن تطبق وصفة بالذات وبحذافيرها إذ لكل سيدة ماينا سبها . وأمامكن الآن أسئلة تجدن لها أجوبة عملية ولكن على كل منكن بعد ذلك أن تضيف إليها شيئاً من الذوق وقليلا من الغموض ! .

كيفية تخفيف حدة الأصباغ الساطعة ليلا ؟ :

باستعمال بودرة زرقاء تحت البودرة العادية .

كيفية إزالة النقط الحمراء الدقيقة من أعلى الذراع :

بأن تحك بقوة بفرشاة الحمام بعد الاغتسال لأنها مسألة متعلقة بالدورة الدموية .

هل يمكن تجنب بثور الحمى ؟ .

نعم . بوضع بيكربونات الصودا على الفم بمجرد شعورنا بالالتهاب المنبئ عنها .

كيفية العناية بالبشرة السمينة .

بتجنيبها الكريم الذى تكثر فيه المواد الدهنية . حكها بفرشاة الحمام ولاخوف من استعمال الماء والصابون ، الإكثار من التمرينات الرياضية واستنشاق الهواء النقى وشرب الماء المثلج وتناول غذاء أساسه الخضروات والفواكه .

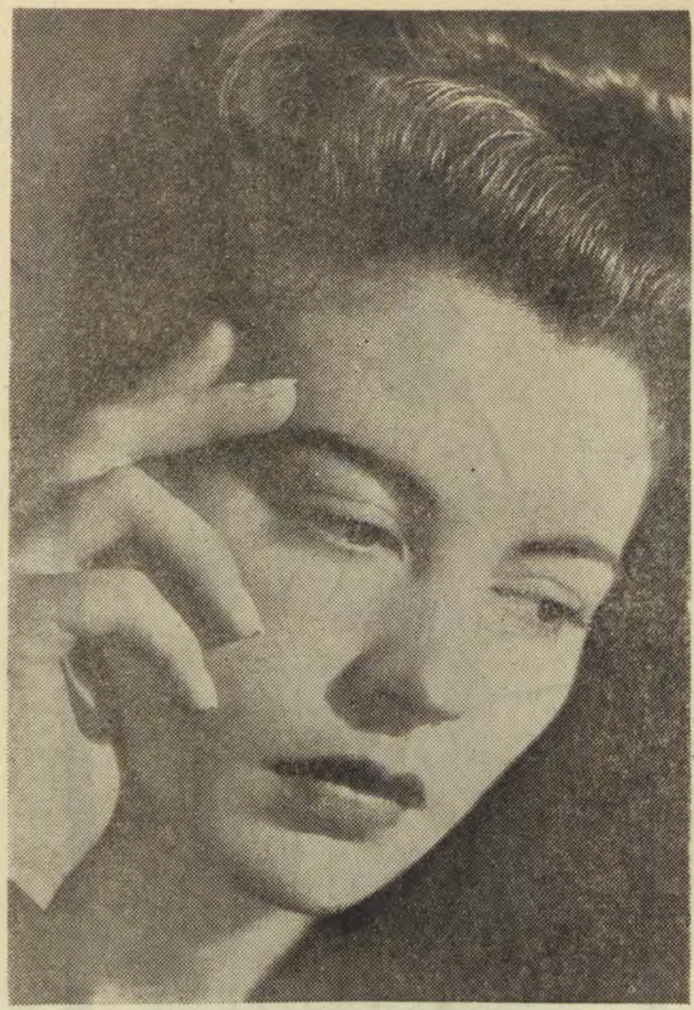
كيفية العناية بالعيون المنتفخة من قلة النوم .

بأن يوضع عليها على التوالى كمادات ماء ساخن جداً ثم بارد جداً .

ماهو آخر شىء تعملينه قبل مغادرة صالون الزينة ؟ .

هو أن تمرى بالفرشاة على شعر حواجبك ورموشك ومسح جذور الشعر كى تنفضى عنه كل آثار البودرة العالقة به .

ثم إذا انتهيت من ذلك كله انظرى المرآة مواجهة ثم من الجانبين فسترين أن إجابتنا قد أفادتك فائدة لاتنكر ونحن مستعدون على أى حال لكل سؤال .





■ نظفى وجهك من البودرة الزائدة بواسطة فرشاة ناعمة لينة ذات شعر طويل .



■ لكى توزعى الأحمر على وجهك استعملى أحمراً جافا وساويه بفرشاة الرسم المعروفة لديك .



■ فرشى رموشك بواسطة فرشاة مغموسة بالريميل بلون يناسب عينيك .



■ ارسمى شفتيك بالقلم الخاص الذى يتفق وشكلهما ويستحسن استعمال مرآة صغيرة لضبط الرسم .

باترونات





إرسلي مقاساتك

بنت النيل





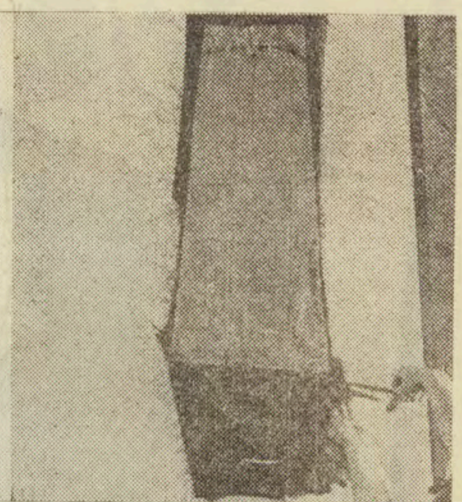
ثمن الباترون ٢٠ قرشا

استفيدي من ملابس زوجك

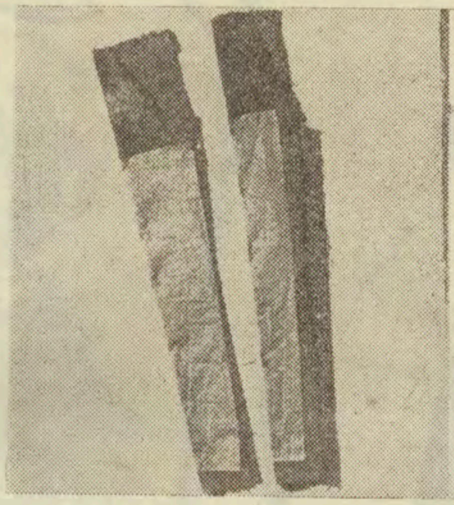


سيدتي

إننا نقدم لك على هـــذه الصفحات الثلاث الوسائل والطرق التي تكسبين بها تايوراً جميلاً دون أن تكلفي زوجك شيئاً ، والمعروف أن الأزمة التي مرت بنا في الحرب والتي لا تزال آثارها باقية قد دفعت الزوج والزوجة معاً إلى العناية (ببدل) الزوج لغلاء ثمنها ، وقد بدأت الأزمة تنفرج ويمكن للزوج متوسط الدخل أن يشترى بدلاً جديدة بدل البدل القديمة بشرط أن يعوض ثمنها من ملابس زوجته ، وأغلى ملابسها اليومية هي التايورات الصوف فلا بأس من تحويل بدله القديمة إلى تايورات جديدة .



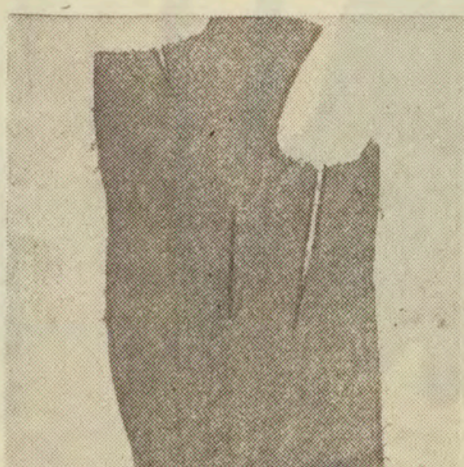
١ — أظن انه قد سبق شرح الطريقة لعمل الجونلة فى الأعداد السابقة فلك أن تضعى باترون الجونلة على البنطلون — وهذه باترونات جوانب الجونلة موضـــوعة على القطعتين الخلفيتين للبنطلون — وأسفل الجونلة فى أعلى البنطلون .



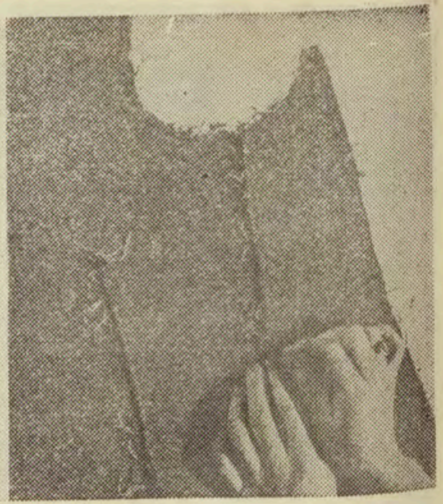
٢ — الجزء الأمامى وظهر الجونلة يفصل من قطعتى البنطلون الاخريين — والباترون مقسم قســمين يطوى كل قسم منه مع وضع الجزء الأوسط من الظهر والجزء الأمامى فى الاتجاه الطولى للثنية .



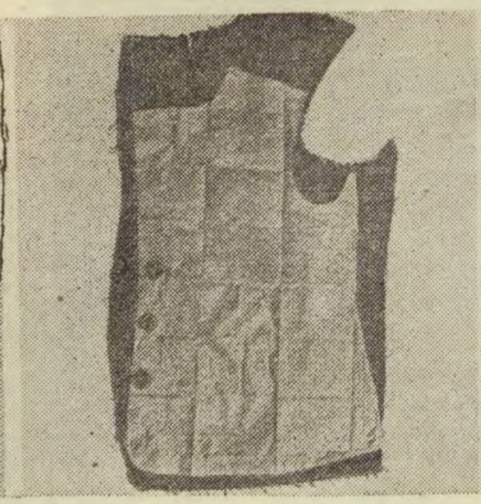
٣ — فنى باعتدال حتى يمكن القياس بالضبط ويبدو جسمك « مكسيا » على الجونلة . وهذه هى الجونلة التى فصلت على البنطلون — تعمل لها البروفة لضبط البنسات التى تعمل فى كل من جهتى الوسط .



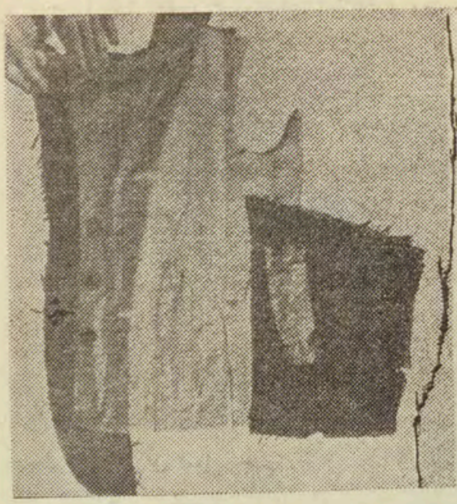
٤ — الآن ننتقل إلى الجاكتة وفى الصورة قسم من الجزء الأمامى منها بعد فك مواضع الخياطة بعناية — وترين ثلاث بنسات واحدة عند القلابة والثانيــة فى الوسط والثالثــة فى أســفل الذراع .



٥ — إن أحسن وسيلة لضبط القماش فى هذه الفترة من عملية الخياطة أن تعالج أمرها بحيطة فنخيط البنسات الثلاث بحيث تتحد حوافها بعناية حتى لا تكون هناك (كشكشة) فى القماش . .

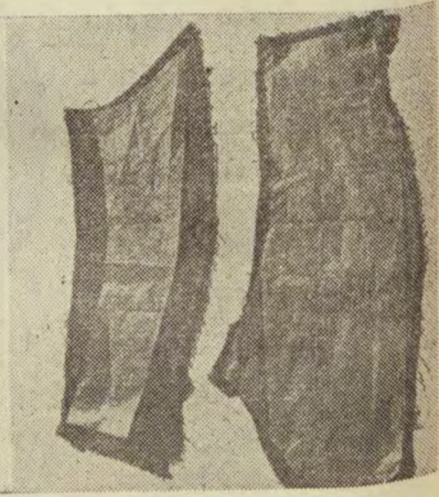


٦ — يوضع قسما الجاكتة الواحد فوق الآخر ويوضع فوقهما (باترون) الجاكت الخاص بك ويلاحظ هنا ان الجاكتة أكبر بكثير من الباترون وان مواضع الأزرار بها لا تتفق مع مواضع الأزرار فى جاكتتك .

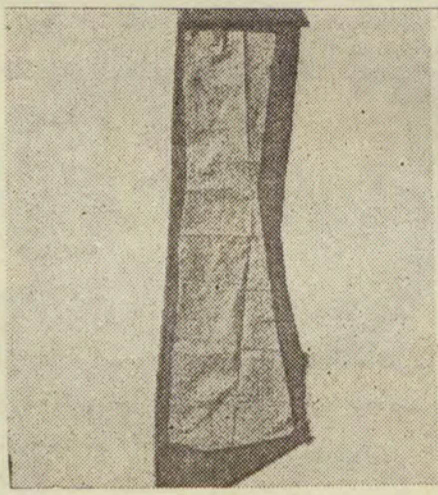


٧ — تؤخذ بطانة الجاكت الداخلية (بطانة الرفير) لاستعمالها للجاكت الخاصة بك بحيث تخفى موضع الزراير (انظرى الشكل) والباقى من أعلى البنطلون بعد تفصيل الجونلة يمكنك تفصيل الياقة من قطعتين (راجعى الشرح) .





٨ — تفصيل قطعتى الظهر ليس فيه صعوبة وترين من الصورة أن الباترون يمكن وضعه بسهولة على ظهر جاكتة الرجل. واجتهدى أن يكون وضع مضبوطاً



٩ — تفصيل الكم من جديد سهل أيضاً ، ويجب أن يكون الكم (كم تايور) يفصل على قطعتين تماماً ، كما يفعل فى جاكتة الرجل (انظرى الصورة) .

وليس هذا عسيراً كما قد يبدو لك وإنما كل ما يلزمك يا سيدتى قليل من الدقة وقليل من المجهود .

أولا يجب أن تراعى أن يكون حجم جسمك أقل من حجم البدلة بكثير لكى يسهل عليك تفصيل تايورك — وفيما يلى نبين لك كيفية وضع الباترون على القماش وقصه :

أولا : (ا) ابدئى بفك خياطات البدلة القطعة تلو الأخرى دون شد القماش واحذرى أن تمزقى القماش .

(ب) مرى على القماش بفرشاة نظيفة لإزالة الخيوط التى بثناياه

(ج) إكوى أجزاء البدله قطعة قطعة ليسهل عليك وضع الباترون .

ثانيا : ضعى على ظهر قطع القماش (الباترون) بالطريقة التى سنشرحها لك فيما بعد :

ثالثاً : (١) إن ساعدك الحظ وكانت جيوب (الجاكت) خارجية فيمكنك نزعها بخفة لعدم تمزيق مكانها لكى تعملى الجيوب الخاصة لجاكتتك بعد تصغيرها .

(ب) إن كانت الجيوب داخلية فستواجهين قليلا من الصعوبة يمكنك أن تتفاديها بالحلول الآتية:

[البقية على الصفحة التالية]

[بقية المنشور على الصفحة السابقة]

الحل الأول :

يمكنك رفو مواضع فتحات الجيوب ووضع الجيوب الخاصة بسترتك عليها لتخفيها وسنبين لك فيما بعد من أين تأخذين قطع القماش لهذه الجيوب .

الحل الثانى :

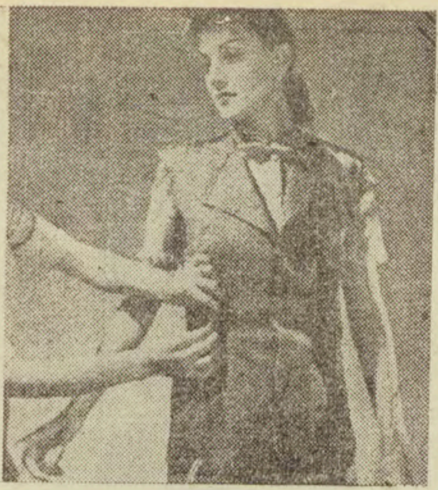
إذا كانت مواضع جيوب الجاكتة موافقة لك فيمكنك أن تعيديها على ظهر قطع القماش فى نفس الموضع على أن تعملى الجيب الأعلى جهة الشمال موازيا للجيب اليمين .

الحل الثالث :

أما فى الجيب الأعلى للجاكتة فيمكنك فى هذه الحالة وضع (الباترون) بطريقة تجعل مواضع الجيوب السفلى مناسبة لسترتك

رابعاً : إذا كانت الجاكت بصفين فيكون لديك الكفاية من القماش ، ويمكنك إذن عمل مواضع الأزرار من جديد بعد نزع مواضعها القديمة .

وإن كانت الجاكتة عادية — فبعد قلب القماش تجدين مواضع الأزرار مناسبة لك — (لأن مواضع فتحات الأزرار فى بذلات الرجال فى الجهة اليسرى والعكس عند السيدات والأزرار فى الجهة اليمنى والعكس عند السيدات — مع الحذر حتى تقع الفتحات فى الوضع الملائم لك.



١٠ — بعد توصيل قطع الجاكت تعمل البنسات فى البروفة على أن تعمل فى مواضعها بالجاكتة الأصلية.



١١ — يظهر من الصورة أن ظهر الجاكت لاعيب فيه من أول بروفة وتم وصله بخياطة فى الاتجاهات الثلاثة المبينة بالصورة — ويمكن عمل الرتوش اللازمة من أول بروفة.

خامساً : ستلاحظين أن الكفين عريضان بالنسبة لك فيمكنك قص القطع الزائدة معرقياسها على جسمك فى نفس الأوضاع.

سادساً : ياقة الجاكت (السكول) انظرى الصورة ٧

وتكون ياقة الجاكتة عادة بالية ولا تصلح لإعادة تركيبها فيمكنك — عمل ياقة جديدة من قطعة قماش أخرى تأخذينها من قماش البنطلون وسنبين لك ذلك فى موضع آخر .

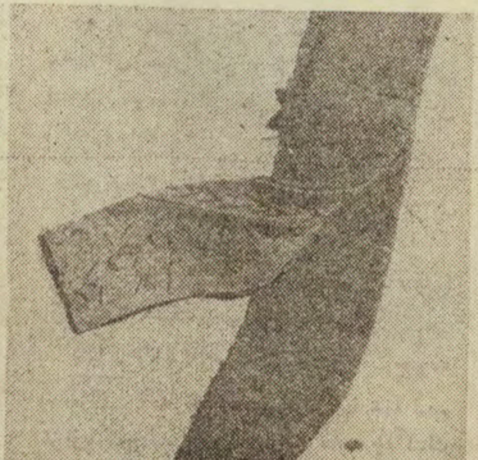
سابعاً : قلابات الجاكتة والجزء الأمامى منها مبطن فيمكنك استعمال نفس البطانة لسترتك بعد تهيئتها بطريقة تناسبك — انظرى صورة ١٤ —

ولكى يكون شكل القلابات جميلا — خيطى القماش على البطانة بغرز منتظمة لاتخترق القماش ولا تظهر على الوجه العدل.

هذا كله مشروح شرحاً إجمالياً لما يجب عمله وإليك شرحا تفصيليا أميناً بالصور :



١٢ تعمل بروفة الأكمام ويتم توصيلها بالدبابيس أولا ثم تخاط بعد ضبطها .



١٣ — يستعمل بطانة الياقة (السكول) للياقة الجديدة أيضاً .



١٤ — لابد من ضبط البطانات دائماً بواسطة حياكتها بغرز كبيرة ثم تخاط بعد ذلك بالغرز العادية.

كولات لطفلك من لاشى

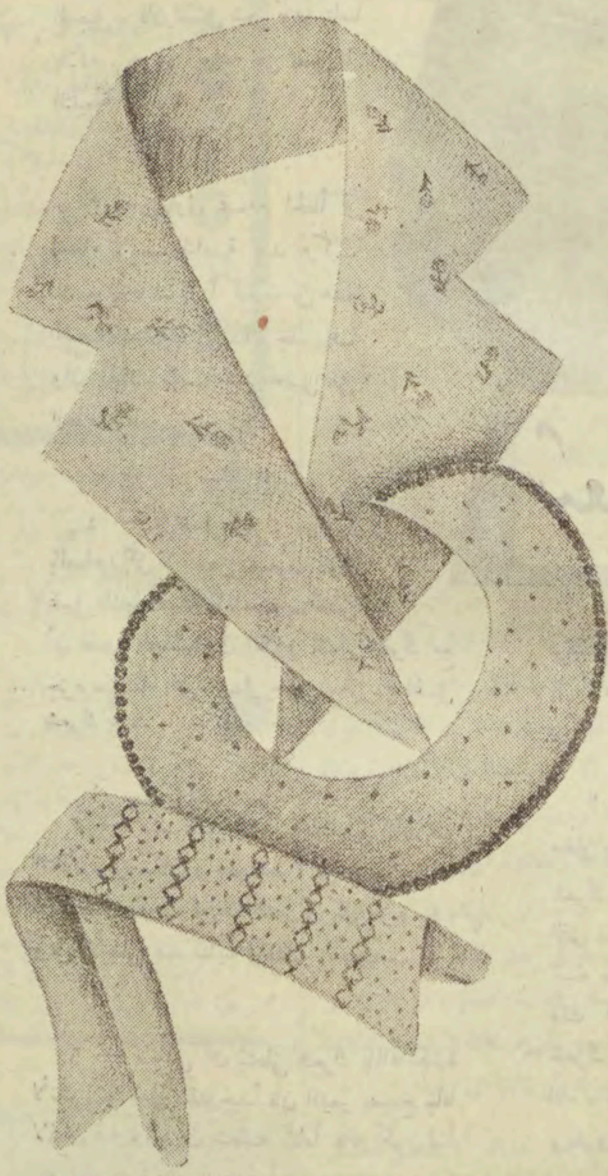
لو وجدت ياسيدتى عند جردك ملابسك الصيفية شميزا أو فستانا أو رجاندى أوأى قماش ساده ولست فى احتياج إليه فلا تضعيه فى سلة المهملات أو تعطيه لخادمتك لأنها سوف لا تقدر قيمة هــذا القماش ولكن يمكنك أن تستعينى به فى عمل أزياء لطيفة لأولادك .

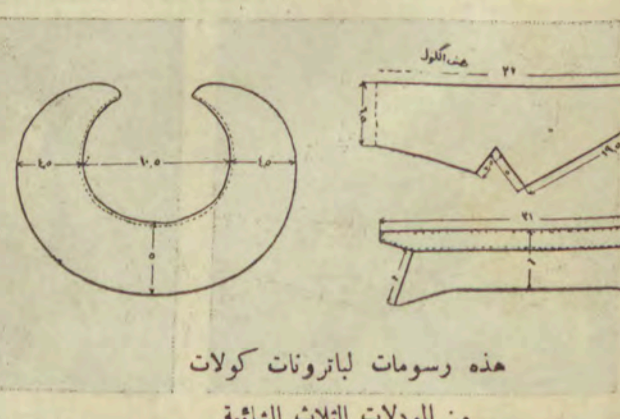
وهى أن تعملى باترون لـكول شال بسيط وتزخرفيه بغرز لطيفة رفيعة بالخيط الملون كما هو ظاهر لك بالرسم — وهاك قصات مختلفة وفيها وضحنا لك طريقة التفصيل بالرسم فمثلا يمكنك عمل الكول شال، والكول المستدير ، والكول الأسبور حسب السن المناسبة فمثلا: الأولى (شكل ١) لسن من ١٠ إلى ١٥ سـنة والثانية من ٤ إلى ٦ وأما التفصيلة الثالثة فهى لسن من ٨ إلى ١٠ سنوات .

واليك ياسيدتى طريقة تطريزهم:

أولا — الأولى : يمكنك أن تعمليها من قماش بركال تطرزيها بغرز بسيطة أشبه بالروكوكوه أو بغرزة الزهرة البسيطة .

وإن كانت من الأورجاندى فيمكنك أن تطرزيها بغرزة الظل من على ظهر القماش .





هذه رسومات لباترونات كولات من المودلات الثلاث الشائعة

وأما الكول الثانية — فيمكنك أن تفصليها من البيكة وتطرزيها بالخيط الملون .

وأما الثالثة — فيحسن أن تكون من القطن وتطرزيها كما هو مبين لك بالرسم .

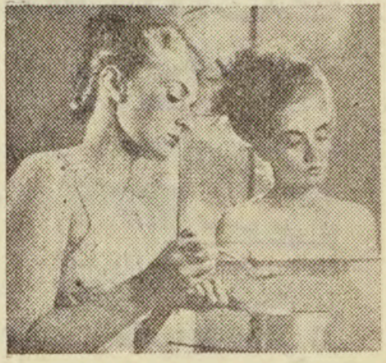
ملحوظة : الخيط يجب أن يكون من نوع D-M-C (لعدم نضح اللون) .



شعرك الجميل











١ — مشطى شعرك بعناية تامة ، حتى تتخلصى من القشر الذى يختفى تماما بالرغم من غسل الشعر بالشمبوان.

٢ — حـذار من التخبط فى استعمال أى نوع من الشمبوات فى الغسيل . فان لكل شعر نوعاً خاصاً يلائمه . جربى أنواعه حتى تصلى الى النتيجة المرجوة .

٣ — حاولى عدم الخطأ فى إعطاء النسب المناسبة عند تركيب الشمبوان فانك إن أكثرت من هذه النسب فسيترتب على ذلك جفاف وان أقللت منها فلن تحصلى على النظافة التامة ..

٤ — لا تغسلى شعرك مباشرة بالصابون كى لا يتعجن فيحول دون غسل الشعر غسلا تاما . ويستحسن أن تضعى الصابون اللازم لغسل شعرك مع جزء من الماء على النار حتى يسخن ثم اغسلى شعرك به ..

٥ — عند غسل الشعر لا تدلكى الجلد بغير انتظام ومن مكان واحد فقط ، بل يجب تدليك الجلد بعناية تامة وتدليك الشعر فى كل جزء منه ، وعلى الأخص عند منابته وخلف الأذنين .

٦ — لاتنسى أن تشطفى شعرك بالماء بكثرة لأنك إن لم تفعلى ذلك جيداً فان الشعر يصبح جافا لالمعان فيه ، أما أن شطفته تماماً فانه يكون ليناً ولامعاً ، ويستحسن أن تضيفى نصف كوب من الخل إلى الماء الذى تستعملينه فى آخر مرة

٧ — ثمة نصيحة أخيرة وهى أن تضربى صفار بيضتين كما تفعلين عند عمل العجة . أغسلى شعرك أول الأمر بالصابون أو بواسطة «الشمبوان» الذى تستعملينه عادة ثم اشطفى شعرك وأعيدى غسله بصفار البيض ثم أدلكى الجلد جيداً وكررى ذلك كثيراً حتى يصل الى جذور الشعر ثم اشطفى شعرك وأعيدى غسله باضافة قليل من الخل الى الماء . ويلاحظ أن الغسيل بالبيض يغذى الجلد ويطرى الشعر ويعطيه بريقاً ملحوظاً .





لكى تظفرى بحبه

يقول وليم جيمس أن أعمق مبدأ فى طبيعة الإنسان هو رغبته فى أن يكون محبوبا ومقدرا .

وقليل منا من يسعدهم الحظ فيكسبون الأصدقاء والمعارف أنى يذهبون وأين يحلون دون أن يلاقوا فى ذلك عناء أو مجهوداً بينما يعيش الآخرون منعزلين وحيدين تمر عليهم الأيام وهم حاقدون عليها إذ ليس فى مقدرتهم اجتذاب الأصدقاء والأحباء إليهم فهم كثيراً مايسألون أنفسهم لماذا يعيش هؤلاء محبوبين بينما ينفر منا الناس ولماذا اكتسبوا أصدقاء بهذه السرعة واحتفظوا بصداقتهم بينما نفشل نحن فى اجتذابهم وتقريبهم إلينا والجواب على هذا واضح جلى وهو يرجع إلى نقص فى آداب اللياقة فى الحياة الاجتماعية وفن الحياة لأن من يريد أن يعيش حياة سعيدة يجب عليه أن يبنيها على المعاملة الحسنة والكلمة الطيبة والاحترام المتبادل لأن العمل الطيب لايضيع أبداً فمن يبذر لطفا وبشاشة يحصد صداقة ومودة ومن يزرع عطفا وشفقة يجمع محبة .

إذا تأملنا العالم اليوم وجدنا أنه بالرغم من سعة ثقافته وتهذيبه ينقصه الكثير من أصول فن الحياة .

فلن تستطيعى أن تكونى محبوبة إلا إذا اتبعت هذه النصائح .

١ — أن تبتسمى ابتسامة رقيقة فى محادثتك مع الناس لأن الابتسامة تعبر عن بشاشتك ولطفك .

٢ — لاتشكى من الحياة فى كل جلساتك ولاتنقمى عليها لأن هذا سبب من الأسباب التى تنفر عنك الناس وقد قال بعض الحكماء فى ذلك « ان ضحكت يضحك لك العالم وان بكيت تبكى لوحدك »

٣ — يجب أن تكونى مخلصة لأن النفاق وعدم الوفاء تربة قفره لاتزهر فيها المحبة والصداقة .

٤ — يجب أن تشعرى من حولك بأنك تشاركينهم شعورهم وتظهرين لهم اهتمامك بأمرهم .

٥ — لاتوجهى أسئلة عديدة إلى الناس قبل أن تعرفيهم معرفة جيدة واجتنبى الأسئلة التى لا يجوز مناقشتها أو الكلام فيها .

٦ — عليك أن تنصتى بإمعان بقدر ماتتكلمين إن لم يكن أكثر لأن ذلك يثير الإعجاب كقول بعض الحكماء « بلاغة المرأة فى صمتها »

٧ — إذا أردت أن تكونى معززة ومقدرة من الغير عاملى الناس كما تحبين أن يعاملوك لأنه يجب على المرأة أن تكون مقدرة من الجميع كقول بومارشيه « الطبيعة تقول للمرأة كونى جميلة إذا أمكنك ، عاقلة إذا أردت، ولكن يجب أن تكونى محترمة ومقدرة من الجميع »

٨ — من الواجب أن تكونى مرحة إلى حد ما فى جلساتك حتى لو كان قلبك مفعما بالحزن والأسى واضيفى إلى مرحك شيئا من الفكاهة المقبولة التى لاتؤذى أبداً .

٩ — عليك ألا تغضبى أبداً فى أى اجتماع كان حتى ولو قيل لك مايثير غضبك ولا تتحدى فى حديثك مهما كان الأمر ولاتتعصبى لرأيك كما يجب أن تحذرى من أن تجرحى إحساس أحد .

١٠ — تجنبى بقدر الإمكان اغتياب الناس فى محادثاتك واجعلى دائماً لسانك عذبا فى ذكرهم حتى ولو أساءوا إليك فى يوم من الأيام .

فلسفة الكذب

الرأى عنـدى ، أن الحياة : مرافقها ، أخلاقها ، نسـاؤها ، ورجالها ، وخصالها ، وحتى جوها لذى يضمنا ونتنفسه ؛ كله قائم ، مبنى ، مؤسس ، على الـكذب ...

ألا يعرف الإنسى ويستشعر أن وجوده إلى فناء ؟ وأنه لفظ إلى الحياة من رحم أمه ، ليشتد فيقوى على السير إلى القبر ؟.

ولـكنه يحاول جاهداً أن يكذب على نفسه ، وأن روحه ستتجرد يوماً من برد الجسـد فضمه وقد خرجت منه فى صيوان الرمس !

بل انظر معى إلى دنيا السياسة ، السياسة التى توجه حركات الأمة .. ما هى السياسة ؟ إنها الكياسة . والـكياسة هى أن لا تكون مثلى ومثـل غيرى ، من عامة الشعب البسطاء ! ! الذين يستقرئون بمجى الطبيعيات ، والود ، والأخاء ..

والسياسة هى أن تطمن الخصم فتكذب عليه .. ولـكى تتربع على كرسى الزعامة عليك بأن تنافق ، وتكذب على الشعب . وتعد بالوعود المدخولة المعسولة !..

وغريزة التحايل على البقـاء ، فالإنسان يقدرلنفسه الهلاك يوماً ما ، فيه رغبة ، وله قصد فى أن لايستسلم للهلاك . ولا أن يهلك ، ويصعد من هـذه الأرض الطيبة ، فينجب الولد والبنت يجد فيهـا عوضاً . . والصدق أنه سيموت ويطوى ، فان بولديه شيات تخالف ماتميزه . . بل إن صورته ، وسحنته تباينك تماماً مع ما لولديه ! . . فقد كذب الرجل على نفسه .

والأنانية ، سيفرغها من داخله ، ويوزعها على زوجته وذريته

والصواب . . لا الـكذب — هو أن الأنانية ما فتئت كامنة فى أعماقه ، ذلك لأن الأنانية هى أن تفضل ، وتستمسك بكل ماله صلة ، ووشيجة بـ «أنا» !. وما الشباب ؟. إنه الطموح . . والطموح هو أن تصور لنفسك — كاذباً — صوت تلك النار التى ترى على رأس ذلك العلم !

ثم سر معى فى الصحراء .. أنت عطشـان ، عطشاً شـديداً .. فظاً . إنك لواجد هناك على مرمى النظر .. ماء سلسبيلا ، جمل المنظر خلاباً ، فتسرع إليه ، وتلهث . ثم تصـدمك الخدعة ، وتلفقك ، فتعلم أن العين المائية كانت آلا وسراباً . . فالطبيعة قد كذبت عليك ، وخاتلت !

وهـذا الفنان الذى ينحت من الصخر امرأة ، لها ذلك السـحر الماروتى . . قد أهيف ، عينان نجلاوتان بهما حور ، ووجنتان جنيتان ، وشفتان شهيتان .. وجسم بض .. و ...

إن الوهم ليخيـل إلى المسكين إنه بإزاء امرأة فيها حياة . عندما يكمل نموها !! وهذا كذب .

وذلك الشـاعر الذى يفلت زمام الخيـال ، ويترك نفسه طيعاً سلس القيادة له ، فيسبح فى محيطه ويسبح إنما هو يكذب ! فأجواء الخيال ليست واقعية محسوسة .

والأحلام ، التى تسرى إلينا مع الليل ، النوم عادة . . فنقضى معها شـطراً من عمرنا ودهرنا . . ثم نفرك النوم من أعيننا ، ونعود إلى الحياة الحقيقية ، بعد أن أمضينا ساعات ، أو دقائق مع الكذب فى دنياه !.. الرحبة !!

أيها السادة ، لاتلوموا الكذوب فالدنيا كاذبة ، وكلنا نكذب ، وإنما حسبكم أن تصلحوه .

لبيب معوض





ميلر اوبرون

بطلة فيلم

إغراء



إلا ريس

كما تبدو في فيلم

وايتاي آند تيلس



خضراوات الشتاء

الخضراوات عموماً مواد غذائية رئيسية تحتوى على البروتينات والمواد السكربوهيدراتية المختلفة وكذا الدهون فضلا عما بها من الفيتامينات المفيدة والعناصر المعدنية الضرورية للجسم وخصوصاً الكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم وهى العناصر اللازمة لتعادل الحموضة فى السائل الدموى .

البسلة

عرفها الأقدمون وتكلمت عنها كتب العبريين واليونان والرومان ولكنها بلغت أوج مجدها فى عهد لويس الرابع عشر فى القرون الوسطى فكان لها المقام الأول بين الأغذية ووصفوا تأثيرها على الجسم

ويقول جالينوس إنها مفيدة فى إدرار البول كما أنها مغذية جداً ومسمنة ومنقوعها يعد علاجاً ناجعاً فى تفتيت الحصوات البولية وفى المغص الكلوى على العموم . .

ويقول الدكتور « لكلرك » إنها توازى اللحوم فى تركيبها الغذائى لاحتوائها جافة على ٦٠٪ مواد سكرية ونشوية و ٢١٪ بروتينات وهى تضم نسباً مرتفعة من فيتامينات ا ، ب ، ج ، د وفضلا عن أنها سهلة الهضم جداً وكثيراً ما توصف للمرضى وذوى المعد الضعيفة من الأطفال والمسنين

السبانخ

والسبانخ من خضراوات الشتاء الذائعة الشهرة فى عالم التغذية ولعل ذلك يرجع إلى غزارة احتوائها على الفيتامينات والمواد المعدنية الأخرى..

ويقدر ما يحتوى عليه السبانخ من فيتامين « ا » وحده ١٨٠٠٠ وحدة دولية وهى أعلى نسبة فى جميع المواد الغذائية المعروفة فى العالم وهو يحتوى على قدر كبير من "الفوسفور والكالسيوم والحديد والمغنسيوم وهى المواد التى لا مندوحة للجسم عنها لكى يؤدى وظائفه ولبناء خلاياه . .

ويقول ابن سيناء فى كتابه القانون إن أجود السبانخ ما كان ضارباً إلى السواد لشدة خضرته إذ ينفع لأمراض الصدر والعطش واليرقان طارجاً ومطبوخاً كما تربط الأوراق النيئة على الأورام فتسكنها

والسبانخ غزير فى المواد البروتينية لكنه فقير جداً فى الدهون

الكرنب

أما الكرنب فهو يحتوى على جوهر كبريتى يفيد تماماً فى طرد الديدان المعوية وعلى الخصوص الديدان الاسطوانية (الاسكارس) ولهذا الغرض يؤخذ ملعقتان شوربة من عصير الأوراق النيئة

ومن خواص أوراق الكرنب امتصاصها مقداراً وافراً من المواد الدهنية مما يجعل أكلها مناسباً فى فصل الشتاء

وقد زعم « كاتون » أن قدماء الرومان قد استغنوا عن الأطباء قديماً بسبب إكثارهم من أكل الكرنب

وتدل التجارب الحديثة على أن لأوراق الكرنب خواص امتصاص السوائل التالفة بالجسم فتقاوم بذلك الالتهابات الجلدية والقروح والتهابات المفاصل والطفح على اختلاف أنواعه

والكرنب سهل الهضم وهو ملين بعض الشىء إلا أنه يحدث إسهالا للأطفال إذا أسرفوا فى أكله

والانجليز يعتبرون الكرنب مضاداً لمرض السكر ويفيد فقراء الدم لاحتوائه على قدر وافر من الحديد

الجزر

يقول بعض العلماء إن الجزر مقو للجهاز الهضمى وخاصة فى أحوال التلبك المعوى ومفيد لأمراض الكبد والطحال

ولقد وصفه الأطباء لإزالة الأورام العقدية عند الأطفال كما تستعمل بذور الجزر منقوعة لأدرار البول وأمراض الكلى وطرد الحصوات .

طاهر حسن دره

فراق العاشقين

« ما أشبه اليوم بالأمس القريب منه والبعيد . . قابلتها وحدثتني شاكية باكية ، فذكرني حديثها بهذه الأقصوصة ، وهي واحدة من مجموعة رائعة أصدرها الكاتب الفرنسي الكبير أميل زولا عام ١٨٦٤ بعنوان « أقاصيص إلى نينون . . » صور فيها صفحة من صحائف صباه ، تجلى فيها أسلوبه المشرق الذي يجمع بين سحر الفن، وجمال التصوير ، وروعة الخيال . وإني لأكتبها كما تعيها الذاكرة لعل فيها ما يخفف عن هذه الإنسانة اللطيفة ومثيلاتها بعض ما يعانين من أناس يعيشون بيننا بعقول ما قبل التاريخ . . . »

اسمعي يا نينون . . . ولسوف أرفع صوتي فالريح صرصر عاتيه إنها لتدوى كأنها ذئاب الأرض ، قد انطلقت من عقالها ، وأن المطر لينهمر فيلطم زجاج النافذة كأنه في عراك معه . . وإن الزجاج ليتقبل هذه اللطمات صاغراً ومكتفياً بأن يرسل أناته . . وأن الموقد لتشتعل ناره ، وكوب الكاكاو الدافئ يرتفع بخاره ، وذكراك تملأ نفسي . . وأنها لأمسية باردة ، ولست أدري ماذا يفعل بائس مقرور لا يجد ناراً ولا كاكاواً لا ولا ذكرى تملأ خياله وتدفئ نفسه . . نينون . . أنه لا يجب أن تجلس طويلاً فوق تلك الحشية التي كانت تحن لمرآنا ، ولا أمام تلك النافذة التي طالما شهدت نجوانا ، ولا يجب أن تقفي ليعبث الهواء بشعرك الطويل فيجمل صورتك كإحدى جنيات الأساطير ، واغمضي عينيك واستمعي إلى فسأروي لك قصة من أروع القصص . .

* * *

. . . رأيت الآن قريبتين تتبادلان النظرات الحالمة ، وخادم أوديت الصغير يجري . . وغلافاً أحمر اللون يسقط منه ، فنزلت وأخذته ولم أستطع مقاومة الرغبة التي طرأت على نفسي حينئذ فأخفيته وقرأته ، والآن ارهفي أذنيك فإن ما جاء به جدير بأن أشركك معي في اثم الاطلاع عليه . .

* * *

« لا تبك يا أوديت فما أتيت إلا لأجفف دموعك وعندما تشعرين بأن الحبيب قريب لا يجب أن تفكري في غير همس القبل أو أحاديث الغزل . . ولا شيء يفصل بيني وبينك الساعة إلا ذلك المخلوق السخيف الذي كان أول من لقيني عندما طرقت بابكم أول مرة فأجاب . . « إليك عنا فما هنا غير فرسان محاربين . . ! » وكنت أنت هناك ، وكنت أشعر بأن لي خلف هذه الأسوار شيئاً يجذبني إليها ، فلما رجعت رأت هذه المرأة في داري أن تخفف من ألمي فقالت « لا تحزن فلسوف نأتي لك بأخرى غيرها تكون خيراً منها . . » فصحت بها لأول مرة في حياتي . . « اصمتي . . اصمتي . . فما أريد أحداً أبداً . . إما هذه وإما لا أحد . . وإلى الآن . . ! »

* * *

ترى هل كنت أعني ذلك حقاً . أم هو الألم قد تزايد فنطقت بذلك القول . ؟ الحق إني لا أدري . . ولكن الذي أدريه هو أن الله الذي أجرى على لساني هذه الصيحة الصادقة كان قد قدر سلفاً أني لك وأنك لي مهما طال الزمن . . وأخيراً حل يوم الميعاد . . يوم أن رجعت إليهم في ثياب فارس مثلهم فلم يحاربوا كما قدرت ، بل ذهلوا وتركونا كالحزاني ومضوا ثم قيل أنهم حزنوا فعلا ، ولسنا ندري السبب ، ولا أعلم ماذا كان في الإمكان أن يحدث لو كانوا قد انتظروا . . ولا ماذا حدث لأنهم لم ينتظروا ، وقد رأيتك حينئذ لأول مرة فشعرت بالدنيا والسعادة الحقة ، وأحسست بأن لي حق الحياة . . مادام في الحياة من يجب أن أحيا لأجله . . ثم حل يوم الفراق . ذلك الفراق الأثيم الذي خيل إلينا حينئذ أنه أقسى المصائب وما كان أبداً كذلك . . بل كان امتحاناً لمشاعرنا . . قد يكون قاسياً . . ولكن ها نحن بعد هذه الأيام المليئة بالقلق وعذاب الانتظار يشعر كلانا نحو الآخر بأقصى ما يشعر به آدم نحو حواء ، ولن أستطيع وصف مشاعري بألفاظ مهما ارتقت فأنها لن تصل إلى أبعد من مواطئ أقدام الحقيقة الناصعة ، ولن تعدو أن تكون بعد ذلك كلاماً يقال أو حديثاً يبتذل . . كنت أحيا قبلك في وحدة قاسية مضطربة لا أكاد أعرف أين أنا من نفسي ، ولا أين نفسي من الزمن ، وكانت حياتي الموحشة تمضي

طلشة متثاقلة كحجر هائل جاثم على صدرى لايريد أن يريم ، فلما كنت أنت.. كنت كل شىء مر بأحلامى.. كنت النور وسط الظلام الدامس ، كنت الهدى بعد طول الضلال المبين، كنت الفرج لمكروب يائس ،كنت الغيث لأرض أجدبت وطال أجدابها. وكنت المجد لمخلوق قضى الماضى وهو يحلم بالمجد.. ولما قيل لى أن هناك من يعمل بعد ذلك كله على ألا تكونى لى لم أصدق ذلك .. فقد كان ذلك محتملاً وهيناً على نفسى قبل أن ألقاك.. وقبل أن أنعم بقربك وحنانك بعد أعوام من الحيرة والقلق المضنى الأليم .. أما اليوم وبعد اليوم وإلى الأبد فأنى أقسم لك بأنه لو اجتمعت ملائكة السماء ، وشياطين الأرض وأناسيها جميعاً على أن يفرقوا بينى وبينك لحظة واحدة فأن ذلك لن يكون « إلا إذا قتلت أنا .. أو .. إذا أردت ذلك أنت » ترى هل أتريدين ! ؟

* * *

.. والآن لست أدرى يا عزيزتى أينا سيصل أولا .. خطابى أم أنا .. فيذهب أحدهما ولو ببعض ما تقاسين من أهؤلاء المتنطعين عديمى الشعور.. وعندما تشعرين بأن الحبيب قريب لا يجب أن تفكرى فى غير همس القبل وحديث الغزل ، فلقد انقضت أو كادت أن تنقضى فترة عذاب الانتظار .. والله الذى أجرى على لسانى هذه الصيحة الصادقة فى حديثى مع هذه المرأة من قبل كان قد قدر سلفاً أنك لى وأنى لك مهما طال الزمن .. »

* * *

وبعد .. انتظرى يا نينون قليلا حتى أهيج نيران المدفأة فيتمايل لهيبها ، وأسمع له حسيساً كأنه بث الأحزان، قبل أن أذكر لك أن الصبح قد أصبح والأمطار قد سكنت ، وأن القمريتين قد عادتا إلى تبادل النظرات الحالمة ، وأن شبحين تحت ظلال السنديانة العجوز يجلسان بلا حراك، اللسان صامت ، والعقل شارد أو كالشارد . والعيون تتناجى والأفئدة تصغى ثم ... ثم انتهى ذلك كله فذهبت لأبحث عن هذا الخطاب لأرسله إلى أوديت.. صاحبته وجارتى الحسناء .. فما وجدته .. ولأول مرة شعرت بالخجل .. فلما ذهبت إليها بعدئذ لأقص عليها قصتى لم تكن هناك .. لا هى ولا خادمها الصغير حتى القمريتان اللطيفتان كانتا قد ذهبتا أيضاً .. ! فهل تعتقدين يا عزيزتى أن ذلك كله كان حلماً أو وهماً أو خيالاً ! ؟ سمه كما تشائين أما أنا فأعلم أن لقصتى هذه مغزى، وما كنت لأرويها لك إلا لأنسيك ذلك المطر الذى يلطم زجاج النافذة كأنه فى عراك معه ، ولأبعث فى جسدك هذا المساء شيئاً من الدفء وفى نفسك شيئاً من ... الحب ... نحوى ... أنا .. !

« المنيا » زينب فهمى







كثيراً ما تريد ربة المنزل القيام بعمل وليمة ولكن قد يعوقها من إقامتها عدم وجود طاه (طباخ) متمرن أو عدم معرفتها هي لبعض الأصناف والحلوى الراقية التي يصلح تقديمها في الولائم وسأوضح بعض الأصناف السهلة البسيطة والتي يمكن لكل ربة منزل عملها وإعداد جزء كبير منها في اليوم السابق للوليمة .

أما هذه الأصناف فهي :

طبق مشهيات ، سمك مايونيز في المحار ، ديك رومي مخلى ، دجاج محشو بجلاتين اللحم ، سلطة الخضر المسلوق بالمايونيز ، طبق الفطير بالفاكهة وقالب الكريمة بالفراولة .

المشهيات :

وهي الأصناف التي تقدم عادة أول أصناف الطعام وهي تتكون من أنواع راقية من المخللات كالزيتون الأخضر المحشو بالأنشوجة ويمكنك عمله بالطريقة الآتية :

الزيتون الأخضر بالأنشوجة

المقادير

١٢ زيتونة خضراء محشوة ، ٤ ملاعق كبيرة من معجون الأنشوجة .

الطريقة

١) اقطعي جزءاً صغيراً من أسفل كل زيتونة ليسهل ارتكازها على الطبق ثم أزيلي الحشو الموجود بالزيتون وضعي مكانه قليلاً من معجون الأنشجونة ثم يجمل من أعلى بوردات صغيرة من الأنشوجة باستعمال « بلبلة الزخرفة » التي تستعمل في زخرفة التورت .

٢) يرص بشكل منسق في طبق المشهيات .

* * *

سمك مايونيز في المحار

قومي بعمل السمك المايونيز كما سبق شرحه في العدد رقم ١١ ، وبدلاً من وضع جميع كمية السمك في طبق واحد يمكنك تقسيمه على عدد الأشخاص المدعوين ثم ضعي كل جزء في محار ويغطى السمك بطبقة من صلصة المايونيز ثم يزخرف بالجنبري والخيار المخلل ويرص المحار في طبق كبير .

* * *

الديك الرومي المخلى

المقادير

ديك رومي	٢½ رطل لحم بتلومفرونم فرماً ناعماً
٣ بيضات	٣ ملاعق كبيرة خبز مبلل ومعصور جيداً
١ ملعقة كبيرة مقدونس مفروم	ملح ، فلفل ، بهار

الطريقة

١) بعد ذبح الديك الرومي مباشرة أزيلي الريش بدون استعمال الماء المغلي وقومي بهذه العملية بسرعة قبل أن تهدأ حرارة جسمه لأن وجود الحرارة يساعد على نزع الريش بسهولة . وإذا تبقى بعض الريش الرفيع فيمرر الديك فوق لهب خفيف حتى يحترق الريش الرفيع . ثم تقطع الأرجل والأجنحة

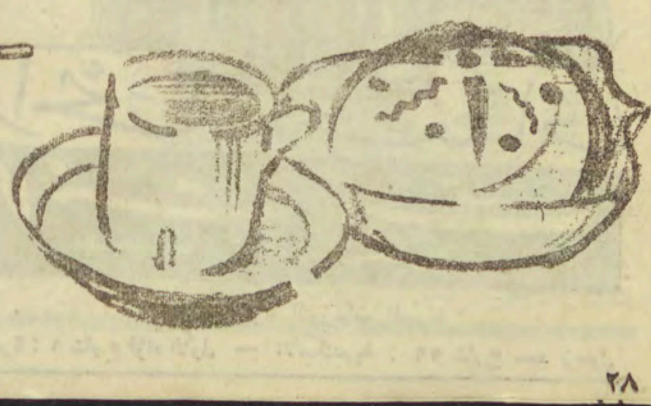
٢) يشق طولياً من الظهر ثم أزيلي الأحشاء الداخلية واقطعي الرقبة مع الاحتفاظ بالجلد المحيط بها اللاصق بالديك نفسه .

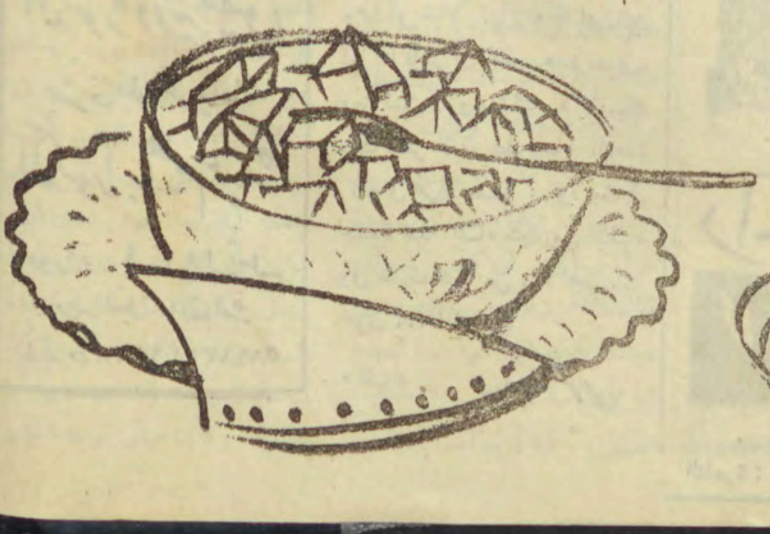
٣) ابدئي في إزالة العظم مبتدئة بالضلوع وابدئي عملية الإخلاء من أعلى الضلع إلى أسفله ضلعاً ضلعاً حتى تنتهي جميع الضلوع من الجهتين . ثم انزعي القفص الصدري وذلك باستعمال سكين حاد ذي سن رفيع حتى يمكنك تسليك اللحم من العظم بسهولة . وبعد الانتهاء من القفص الصدري أزيلي عظمة الكتف ثم عظمة الفخذ وبذلك يتم إخلاء الديك من العظم .

٤) بعد الانتهاء من عملية الإخلاء اغسلي الديك جيداً بالملح والدقيق حتى ينظف تماماً ثم يحشى بالحشو السابق بالطريقة الآتية :

يدق اللحم المفروم جيداً حتى ينعم تماماً ثم يضاف إليه باقي المقادير ويعجن بالبيض .

٥) يفرد الديك على لوح من الخشب ويوضع عليه طبقة من الحشو المذكور وكذلك يحشى الفخذ والكتف بجزء من الحشو حتى يأخذ هيكل الجسم شكله الطبيعي بعد .

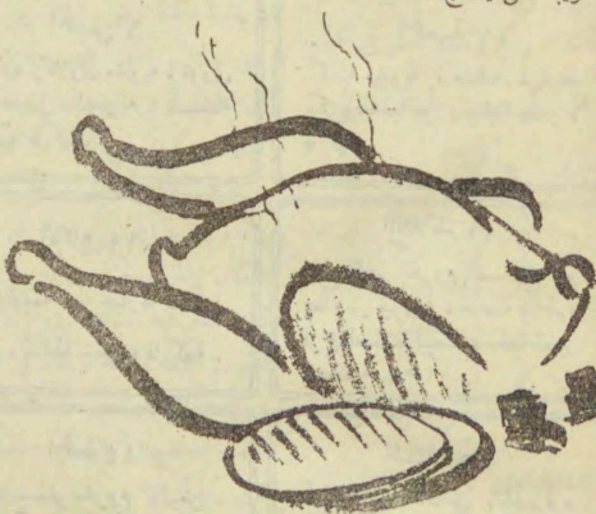




النضج

٦) بعد الحشو يخاط الديك من الظهر ويلف بإحكام في قطعة قماش بيضاء نظيفة لفاً اسطوانياً ثم تربط من طرفيها ربطاً محكماً حتى يحتفظ الديك بشكله .

٧) يوضع الديك في ماء مغلى ومعه بصلة وجزء من الملح والفلفل وعظام الديك ويترك ليغلى مدة ساعتين تقريباً حتى ينضج تماماً .



٨) يرفع من الماء ويترك لمدة ½ ساعة تقريباً حتى تهدأ حرارته ثم فكى قطعة القماش ولفيه في قطعة أخرى مبللة بالماء واتركيه في مكان هاو حتى يبرد .

٩) عندما يبرد تماماً أزيلي قطعة القماش من عليه ثم يفك الخيط ويوضع في طبق مستطيل ويزخرف ما حوله بالبطاطس الصغير جداً المحمر أو الطماطم أو الخرشوف المحشو بالخضر كالبازلاء والجزر بعد تقطيعها إلى مكعبات صغيرة وسلقها .

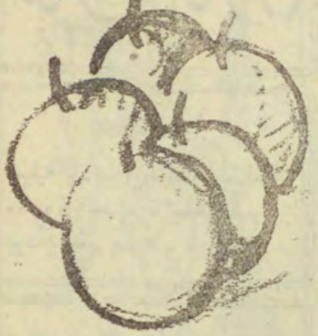
* * *

طبق الفطير بالفاكهة

المقادير

- ٦ ملاعق كبيرة دقيق استرالي .
- ٥ر٣ ملاعق زبدة .
- صفار بيضة .
- ١ ملعقة كبيرة سكر ناعم .
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون .
- ماء بارد للعجن .

الطريقة



١) تضاف الزبد إلى الدقيق وتقطع فيه بالسكين إلى قطع صغيرة ثم تفرك بخفة بأطراف الأصابع حتى يتخلل الهواء الدقيق أثناء هذه العملية إلى أن تختفى الزبد ويصبح الدقيق مماثلاً لفتات الخبز . ثم يضاف مقدار السكر .

٢) تعمل حفرة في وسط الدقيق ويضاف فيها صفار البيضة وتعجن مع إضافة مايكفي من الماء وعصير الليمون لعمل عجينة يابسة ويمكن فردها .

٣) تفرد بالنشابة على لوح مرشوش بالدقيق حتى يصير سمك العجينة حوالى ¼ بوصه .



٤) ترفع العجينة من على اللوح وتوضع فوق صينية مدهونة بالسمن .

٥) تقطع وهي فوق الصينية بحلقة كبيرة يبلغ قطرها حوالى ٨ بوصة وتترك الحلقة مثبتة فوقها وينزع من حولها قصاصات العجين الزائدة .

٦) تقطع قصاصات العجين الزائدة إلى قطع مستديرة بحجم القرش الصاغ تقريباً وتبل أطرافها بلاً خفيفاً بالماء .

٧) تثبت هذه الدوائر عمودياً على قرص العجين الموجودة بالصينية ولاحظ أن تكون ملاصقة للحلقة المحيطة به وبشرط أن تغطى كل دائرة ½ الدائرة السابقة وحتى تكون في النهاية شكل طبق .



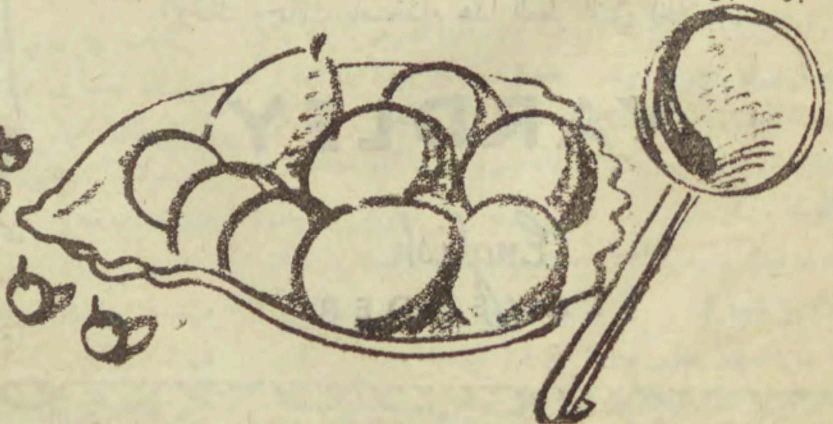
٨) يخرم العجينة بالشوكة ثم يوضع فوقها ورقة مدهونة بالزبد مع ملاحظة أن يكون الوجه المدهون ملاصقاً للعجينة .

٩) يوضع فوق الورقة جزء من أى نوع من البقول « أرز ، فصوليا جافة أو عدس » لتمنع ثقله من ارتفاع العجينة أثناء خبزها .

١٠) عندما تقرب من النضج تنزع الورقة وماعليها من البقول وترد الصينية ثانياً إلى الفرن حتى يتم نضج الفطيرة .

١١) عندما تهدأ حرارتها تنزع الحلقة بخفة من حولها وكذلك طبق الفطير .

١٢) بعدما يبرد طبق الفطير تماماً يفرد قاعه بجزء من المربى ويملأ بالفواكه كالفراولة أو المشمش والموز وتنسق فيه بذوق سليم ثم تزخرف في النهاية بالكريم شانتيه .





طعامك فى مارس

السبت أول مارس
لحم بفتيك ، بازلاء مكمورة ، أرز مفلفـــل ، سلطة خس ، كستردة بالكرملة .

الأحد ٢
كفتة لحم محمرة ، مسقعة قلقاس أرز بالشعرية ، سلطة خضر ، فاكهة .

الإثنين ٣
مخ بالبيض والبقسماط ، قرع مكمور ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة .

الثلاثاء ٤
صينية الباذنجان بالصلصة البيضاء ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خضر ، بودنج الخبز بالزبد .

الأربعاء ٥
اسفاناخ بالبيض ، ضلمه منوعة ، سلطة خس ، بودنج البابا .

الخميس ٦
كبده وكلاوى مشويه ، تورلى أرز مفلفل بالشعرية ، سـلطة طماطم ، فاكهة .

الجمعة ٧
كفته مشوية ، مسقعة قرنبيط مكرونة اسباجتى ، سلطة خضر ، فاكهة .

السبت ٨
لحم روستو بالترب ، اسفاناخ مكمورة ، أرز مفلفـــل ، مخلل ، بلح الشام .

الأحد ٩
خرشوف محشو بالعصـــاج ، محشو الكرنب ، سلطة كرنب ، خشاف قراصيا .

الإثنين ١٠
لحم بالدمعه ، خبازه ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة .

الثلاثاء ١١
ضلع اللحم المفروم النـاضج مع بطاطس بيوريه ، صلصة طماطم ، قرع بالصلصة البيضاء ، سلطة خضر فاكهة .

الأربعاء ١٢
سمك مقلى ، كزبرية السمك صيادية السمك ، سلطة طحينة ، فاكهة .

الخميس ١٣
صينيـــة بطـاطس باللحم ، ســلطة خضر ، بودنج الكارى .

الجمعة ١٤
لحم روســـتو مفروم بالبيض ، بارلاء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل فاكهة .

السبت ١٥
لحم بالدمعة ، قلقاس بالخضرة ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، خشاف مشمش .

عطرك ياسيدتى ...

يمكنك يا سيدتى أن تصنعى بنفسك كل ماتحتاجين إليه من كولونيا ولسيون وبوكيه بأقل مما تشترينه من محلات الروائح وهذه بعض المركبات

ماء كولونيا بنت النيل

المقادير : جرام

٨ زيت ليمون
٢ زيت برجموت
٤ زيت ورد
½ زيت صندل
½ زيت نرجس
٥٠٠ كحول نقى عيار ٩٦
١٠٠ ماء مقطر
ملعقة شاى كربونات المانيزيا



العمل :

توضع الزيوت على الكحول فى زجاجة محكمة الغلق وتترك مدة لاتقل عن ٢٠ يوما فى مكان حار (تلف فى قطعة من الصوف وتوضع فى الدولاب) مع رج الزجاجة كل يوم مرة على الأقل . ثم توضع المانيزيا والماء ويرج الجميع وتترك فى نفس المكان الحار مدة يومين آخرين وبعد ذلك نضع قمعاً زجاجياً فى زجاجة أخرى نظيفة وجافة ونضع فى القمع ورقة ترشيح ونصب هذا السائل فى القمع فنحصل على ماء كولونيا فاخر جداً .

لسيون بنت النيل

المقادير : جرام

١ زيت فل
٥ زيت هلى ترب (عباد الشمس)
٢ زيت شبر
٢ زيت ياسمين
٥ زيت ليلاس
٢٥٠ كحول نقى
٥٠ ماء مقطر
½ ملعقة شاى مانيزيا



العمل :

توضع الزيوت على الكحول وتترك فى مكان دافئ مدة ٢٠ يوما ثم نضع الماء والمانيزيا ونتركهما مدة لا تقل عن يومين . نأتى بالقمع الزجاجى وورقة الترشيح ونصب هذا السائل فى القمع فينزل السائل نقطه نقطه وهذا هو اللسيون المطلوب وإذا أردت أن يكون لون اللسيون أو ماء الكولونيا أخضر فضعى فى الزجاجة مع السبرتو ورقة ليمون أخضر وذلك قبل ترشيحها بمدة ثلاثه أيام .

الزواج المثالى

لقد اشتهر الدكتور آدمز أستاذ علم النفس فى كلية بنسلفانيا الأميرية باختصاصه فى مسائل الزواج . وقد زادت شهرته بفضل عشرة أسئلة وضعها للشارعات فى الزواج ليجبن عليها وهاهى الأسئلة :

١ — هل هناك كثير من الأعمال تحبان القيام بها سوياً ؟

٢ — هل تحسين بشعور قوى من الرضا والفخر عندما تقارنين خطيبك بشبان آخرين من معارفك؟

٣ — هل تشعرين بفراغ كبير عندما تكونين بعيدة عنه ؟

٤ — هل تحبين أن تكونا دائماً سوياً حتى ولو كنتما تتشاجران ؟

٥ — هل تكونين راضية بتضحية رغباتك وتنفيذ رغباته ؟

٦ — هل تفكرين حقاً وجدياً فى الزواج منه ؟

٧ — هل يتمتع خطيبك بصفات تودين أن تجديها فى أولادك؟

٨ — هل يؤمن والداك بأنك تحبينه ؟

٩ — هل يقدر أصدقاؤك وزملاؤك أن زواجك منه يعتبر زواجا ناجحاً ؟

١٠ — هل سبق لك أن رسمت لنفسك خططاً فى الزواج كنوع الزواج الذى تحبين وعدد الأولاد الذين تودين أن تنجبيهم ونوع المنزل الذى تعيشين فيه ؟

فإن أجبت يا فتاتى « بنعم » سبع مرات على هذه الأسئلة العشرة ! فان الدكتور آدمز يؤكد لك وينصحك بأن تتزوجى مع أطيب التمنيات .

تغيظنى

■ السيدة المثقفة التى تنسى رسالتها الطبيعية وتنغمر فى تيار الحفلات والمجتمعات .

■ الفتاة التى تناديك بأعلى صوتها وأنت مع بعض أصدقائك فتحرج نفسها وتحرجك .

■ الآنسة التى تأكل الخس على النافذة وترمى أوراقه فى الشارع دون أن تبالى برؤوس المارة .

■ الأم التى تضرب أولادها أمام ضيوفها .

■ الفتاة التى تترك شعرها يغطى عينها اليمنى معتقدة أنها تشبه الممثلة ريتا هيوارث ! ! .

■ السيدة التى تتكلم على الناس أمام أولادها الصغار فتعطيهم أسوأ مثل .

■ الفتاة التى تطلب إليك أن تعيرها كتاباً وتلح فى ذلك ثم تعيده إليك ممزقاً لم تقرأ فيه حرفاً واحداً ! .

■ الآنسة التى تذهب مرتين الى السينما فى يوم واحد واذا طلبت منها خدمة لبيتها ادعت أنها مشغولة جداً .

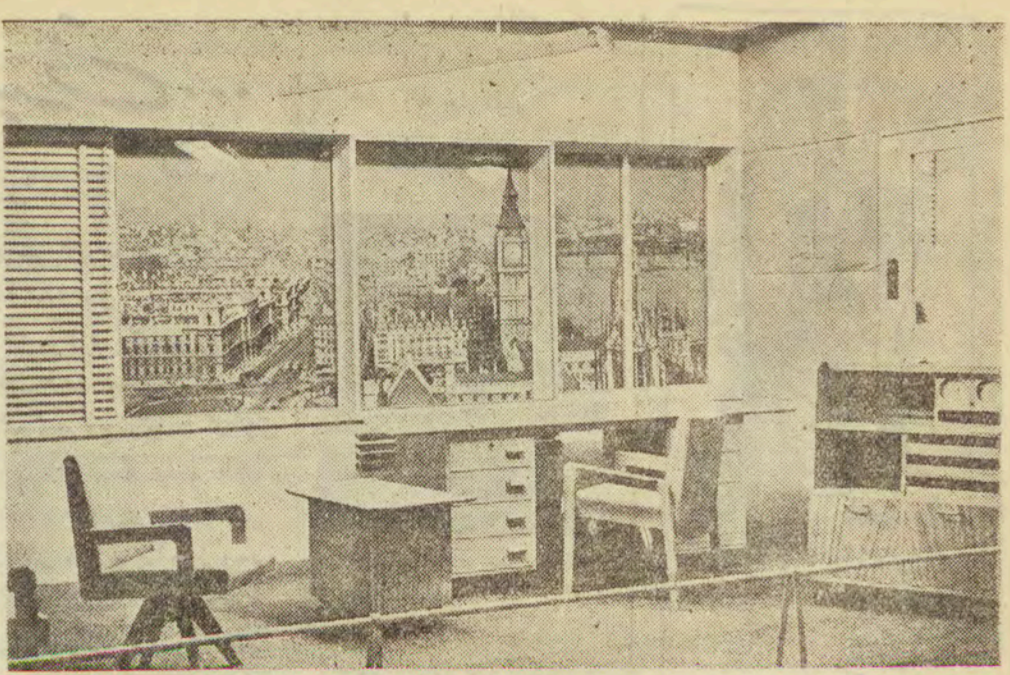
■ السيدة التى ترفض أن تحضر فرحا دعيت إليه لأن فستانها السواريه مضى على صنعه تسعة شهور .

■ تلك التى يؤذيها اجتهاد زوجها فتشكو منه لأهلها وتعتبر نشاطه مضراً بكرامتها على أنه يجتهد من أجلها ومن أولادها .

■ تلك السيدة التى يعود أولادها من مدارسهم فلا يجدونها فى البيت لأنها بصحبة أبيهم أو قريباتها تتناول الغداء أو العشاء فى الخارج .

■ السيدة التى يخرج أولادها الى مدارسهم فى الصباح وهى نائمة ! .

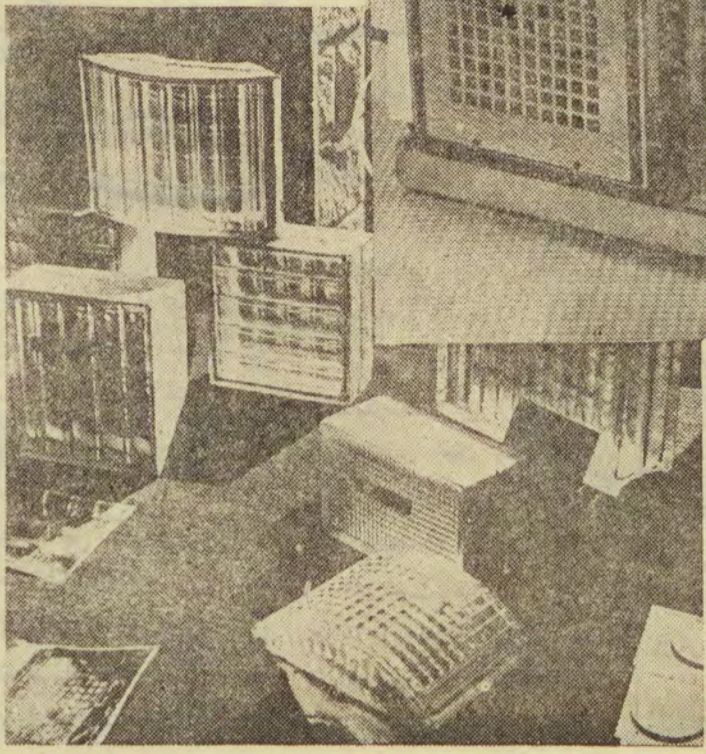
منلوى

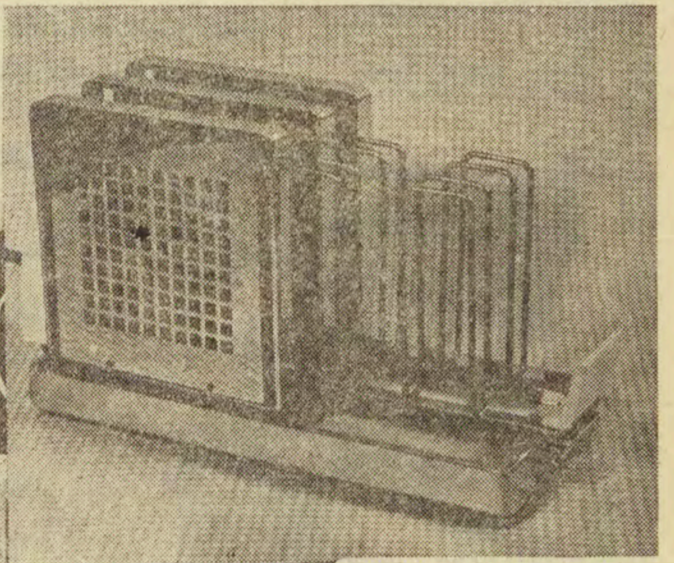


غرفة مكتب بسيطة تصلح لرجل أعمال وضع تصميمها ب . ع . روك وهى إحدى معروضات معرض « بريطانيا تستطيع أن تصنعها » فى متحف فيكتوريا والبرت والذى لقى إقبالا عظيما من الشعب البريطانى .

الصناعة فى خدمة الأسرة

مجموعة مختلفة من ألواح الزجاج الخشن القوى الاحتمال وقد أصبح من الممكن استخدامه فى صنع جدران بعض المنازل لأنه يسمح بمرور الأشعة الضوئية ولا يظهر شيئاً من خلفه





إحدى المخترعات المنزلية الحديثة المعروضة بمعرض « بريطانيا تستطيع أن تصنعها » الذى افتتحه الملك جورج السادس أخيراً بلندن فى متحف فيكتوريا والبرت وهى آلة كهربائية سهلة الاستعمال فى (تقمير) الخبز

مشاكل الأمهات

هاهى بعض الرسائل كتبتها لنا أمهات حائرات ، وها هى إجاباتنا على كل منهـا . لعل القارئات . — ومنهن هؤلاء الأمهات — يجدن فيها بعض الفائدة :

انه مكروه :

كل زملائه فى المدرسة يبغضونه ويتخذونه آداة للسخرية ، بل يبدو لى أن أساتذته أنفسهم لايعطفون عليه . هل أذهب لأقدم شكواى الى ناظر المدرسة .

أمينه على — جاردن ستى

— لاتذهبى ياسيدتى الى الناظر امتحنى ولدك أولاً . دعيه يمارس الألعاب الرياضية ، ويشترك فى فريق الكشافة وما يشبهها من الجمعيات التى تعلم خيراً من غيرها كيف يعيش المرء بين الناس . وعندما يعود اليه صفاؤه يمكنك أن تثق من النتيجة النهائية. ويمكنك أن تغيرى مدرسته فى آخر العام لالسبب إلا لإبعاده عن ذكرياته المؤلمة. وعلى أى حال فاهتمامك يجب أن ينصب عليه هو وعلى تغيير خلقه وليس الواجب مؤاخذة الآخرين .

انه آخر فصله

هو كسول ، وفى ذيل الفصل ، وما يدهشنى هو أنه ذكى بل أن بعض أصدقائى يقولون أنه قد يكون قد نما نمواً سريعاً.

أم — أسيوط

— ان أزمات النمو السريع تأتى أحياناً بأزمات من الكسل تستمر بضعة أشهر . حاولى أن توقظى فى طفلك حب الاستطلاع والانتباه السريعين بواسطة الرحلات والمطالعة والمحادثات المفيدة . وامنحيه فوق ذلك القوة الجسمية بالطرق الطبية أو الرياضية حتى تجعلى منه شابا قويا ودعى الأجازة الصيفية تؤدى معه واجبها الأصلى من حيث الراحة والنشاط ، بعيداً عن الدراسة . فكرى دائماً ياسيدتى فى حفظ توازنه الصحى قبل كل شىء

الموسيقى

هل تعتقدين ياسيدتى أنه يجب على الأم أن تعلم طفلها الموسيقى حتى إذا لاح لها أن هذا الطفل ليس له فى هذا المضمار استعداد خاص ؟

ن حسنى — الاسكندرية

— إن دراسة الموسيقى كبيرة الفائدة لتكوين العقلية نفسها . لاتضطرى طفلك يتعلم العزف على آلة معينة لم يطلبها . ولكن الواجب أن تعلميه قراءة الألحان ، وأن تعوديه الغناء وأن تهيئ له سماع الكثير من الموسيقى الجميلة .

ولهذه المسألة ناحية اجتماعية أخرى، فإن العازف الماهر أو العازفة الماهرة يحظى بكثير من العطف والتقدير والنجاح الاجتماعى بين إخوانه . فيكفى لإبنك فخراً أن يدعى الى كل حفلات أصدقائه لأن وجوده فيها مرغوب فيه بل ضرورى للجميع .

طبعت فى
مطبعة النيل
٧١ شارع قصر العينى
القاهرة



حياة بلا حب

قابل الجميع بدهشة كبيرة طلاق عفاف ورءوف حلمى، وتعجب الناس لذلك النبأ وكذبوه ، فقد كان حبهما مضرب الأمثال ومجال الاستشهاد وكانت سعادتهما موضع الإعجاب وحديث المجالس . وتعددت الأقوال فى هذا الصدد واختلفت الروايات ، وذهب فريق إلى أن الحياة لا بد عائدة بينهما صافية كعهدها ، لكن تعاقب الأيام — وكر الشهور لم يحققا هذا التفاؤل . وظل كل من الزوجين بعيداً عن الآخر هو فى منزله مع ابنة أخيه الصغيرة سميرة ، وهى فى منزل والديها مع أطفالها الثلاثة. يا لعبث الأيام المضنى ! لقد تبدل كل شىء ولم يعد رءوف وعفاف ذلكما الزوجين المتحابين تسعة أعوام كاملة ، بل أصبحا غريبين يجهل كل منهما الآخر ويتنكر له .. إن حياة رءوف الآن مزيج من البوهيمية والهدوء .. أما عفاف فتعيش على نمط واحد لا يتغير .. أصبحت الآن معتكفة ، يخيم عليها الحزن وتحيط بها الآلام .. تتذكر فى كل لحظاتها الماضى ويمر خياله بفكرها . .

كانت عفاف سعيدة وعاشت مغتبطة حتى اليوم الذى تركت فيه سميرة ابنة أخيه اليتيمة مريضة فى المستشفى وذهبت إلى خطوبة ابنة عمها . تلك الليلة بدأ أول فصل فى المأساة .. غضب رءوف كثيراً لتصرفها واتهمها بالأنانية وقسا فى معاملتها ، وأخذ سميرة بعد شفائها إلى قريته شهراً بينما ظلت عفاف فى القاهرة . كانت هذه أول مرة يرحل فيها رءوف وحده فشعرت بوحشة واكتئاب عظيمين ولم تجد ما يخفف عنها الضجر والوحدة إلا الخروج المستديم لزيارة صديقاتها أو الذهاب إلى الملاهى . واعتادت عفاف هذا النوع الجديد من الحياة وأصبحت تخرج بكثرة وتستقبل كل يوم الأصدقاء والمعارف ، ولم يتغير الحال بعد عودة رءوف بل ازداد وقد ضربت بكل اعتراضاته عرض الحائط وشغفت بالحفلات وإقامة الولائم وأقبلت عليها بكليتها. شعرت فى ذلك أنها تنتقم لكرامتها المجروحة وتثأر لكبريائها المطعونة ونسيت رءوف . . . نسيته مثلما نسيها ، وجافته مثلما جافاها . .

وبين الوجوه التى كان يزخر بها صالون عفاف ، التقى رءوف ذات ليلة بشابة سمراء ، داكنة الشعر والعينين عرف فيها اعتدال حفنى ابنة فهيم حفنى شريكه السابق فى التجارة الذى اختلس قدراً كبيراً من المال وقامت بينهما القضايا والمشادات العنيفة فى المحاكم ، لم يكد يقع بصره عليها حتى ذعر واندهش ، وعلى أثر خروج الضيفة من المنزل أسرع رءوف إلى زوجته وأنبها فدافعت عن رأيها بوجوب التغاضى عن سيئات الماضى ، لكنه أسمعها غليظ القول واحتدم بينهما الجدال . وتشاجرا شجاراً عنيفاً ورمى كل منهما الآخر بالجنون والتهور ولم يستطع رءوف تحمل الموقف فترك المنزل وخرج ساخطاً سار فى الطريق لا يلوى على شىء وهاجته الأفكار والظنون من كل جهة ولم يدر إلى أين يتجه حتى التقى باثنين من زملائه فسلم عليهما وقبل مرافقتهما إلى حانة قريبة . وجلس ثلاثتهم واحتسوا الكثير من الخمر ثم توجهوا بعد ذلك إلى أحد ملاهى القاهرة لقضاء بقية السهرة .

عندما عاد رءوف إلى المنزل كانت الساعة تشير إلى الثانية بعد منتصف الليل ، وكان وقع خطواته ثقيلا غليظاً على الدرج الرخامى الطويل وفى البهو الذى وقفت فيه عفاف تنتظر قدومه بقلق ورهبة . لكن رءوف لم يكلمها أو يلتفت إليها ، بل دخل غرفة نوم جانبية معدة للنزلاء وخلع ثيابه وأغلق الباب . كانت الليلة فاتحة عهد جديد بين رءوف وعفاف .. فاتحة عهد يسير بهما إلى الحرمان ويعمل على تفرقتهما.

انفصمت كل علاقة بينه وبين عفاف. لم يعد يهتم بها أو يأبه لها ، أصبح قليل العناية بها قلما يجلس إليها أو يتحدث معها . ولاحظت عفاف هذا وتألمت ولزمت موقفها فترة من الزمن ، لكنها عادت فحاولت إرجاع المياه إلى مجاريها ، غير أن التيار كان أقوى من أن تصمد له وأشد من أن توقفه .

وتوالت الأيام ، وازدادت الحالة سوءاً على مرورها ، وكثر تغيب رءوف ليلا كثرة شديدة ، وبدأت تساورها الظنون وتتسرب إليها الإشاعات. وذات ليلة صارحته بعجزها عن تحمله وهددته باتخاذ قرار فى هذا الشأن لكنه لم يكترث وترك المنزل بعد قليل . لم تستطع عفاف بعد ذلك البقاء لحظة واحدة. فأسرعت إلى التليفون وطلبت إلى والدتها التى تقطن فى حى الزمالك مصاحبتها إلى إحدى دور السينما فوافقت وذهبت كلتاهما معاً .

لما انتهت السهرة وأوصلت عفاف والدتها إلى منزلها ، جلست فى سيارتها مستسلمة لأفكارها . . مما لا شك فيه أنها فقدت الآن هناءتها . . فقدت كل شىء . . حادث بسيط أدى إلى كل هذا . . تركها سميرة ليلة مرضها وذهابها إلى خطوبة ابنة عمها . . لقد أخطأت التصرف وقسا رءوف فى تأنيبها فانتقمت لكنها أسرفت فى الانتقام ليتها لم تفعل شيئاً من هذا ، ليتها استطاعت أن تتغاضى نوعاً ما ولم تسرف فى شجارها مع رءوف، لكن هيهات لقد سبق السيف العذل وها هى ذى تتلقى ثمن أخطائها أضعافاً مضاعفة .. وانحدرت الدموع إلى عينيها وبكت فى حرارة وألم ..

وبين الأنات التى كانت تصعدها عفاف والزفرات التى تضيق بصدرها وقع نظرها على منظر جميل .. ذلك الطريق الشاعرى الذى سارت فيه العربة .. شارع الجبلاية الساحر خيم عليه فى تلك اللحظة سكون

عاشق طويل .. كان منظره يغرى على التطلع ويحرك فى النفس أرق الإحساسات وألطفها ، وكان لسكون الليل نغم حالم يتردد على شفاه الأمواج السكرى، ويتناثر فى لفحات النسيم .. مناظر خلابة تعيد إلى الذهن خيالات الماضى السعيد .. أيام كانت و رءوف يتبادلان الحب ويسيران فى هـذا الطريق متعانقين مغتبطين .. يالها من ذكريات ! وتنهدت عفاف . فجأة صاح السائق «سيدتى» أنظرى ! هذه سيارة البك مصطدمة ! وذعرت عفاف والتفتت حيث أشار السائق فوجدت عربة زوجها السوداء محطمة الزجاج وقد صعدت إلى الرصيف وتهشمت مقدمتها فارتاعت وهرولت إليه . كان الدم ينزف حاراً من رأسه وكانت الحالة خطيرة لكنها حمدت الله أنها لم تصل متأخرة وأسرعت بمساعدته ونقله إلى سيارتها . وبعد أن أجلسته وجلست بجواره تقدم إليها السائق وناولها منديلا حريرياً أخضر وقال لها .. منديلك ياسيدتى .. سقط منك فى عربة البك .

مرت فترة سكون قصيرة تشبه الدهر الطويل فى بطئه وثقله .. ونظرت عفاف إلى المنديل وحملقت فيه قوياً لم يكن منديلها ! وكادت تصيح لكنها تماسكت وأخذته من السائق وأمرت بالعودة . .

طوال الطريق لم تتبادل حرفا مع رءوف ، لم تسأل منديل من هذا أو ما الذى أتى به فى ذلك الوقت المتأخر من الليل فى شارع الجبلاية ، بل لازمت الصمت وتركت الموضوع بلا مناقشة . لم تشأ أن تتحدث فقد كانت لاتريد أن تعلم شيئا وفضلت أن تجهل الحقيقة بأكملها . إنها لاتعلم الأمر ومع ذلك لاتريد أن تعلمه ..

ولما نقل رءوف إلى المستشفى فى اليوم التالى وخلا المنزل إلا من عفاف ذهبت إلى غرفته وراحت تفتش ثيابه وتنظر فى أدراج مكتبه لعلهـا تعثر على دلائل . ولم يخب ظنها بل صدق وعثرت على مفكرة دون فيها أرقام تليفونات وعناوين نساء كثيرات . كذلك عثرت على إيصال بقرط ذهبى وخاتم ماس ثمين « إن هذين الشيئين لم يكونا لها . . إذن — »

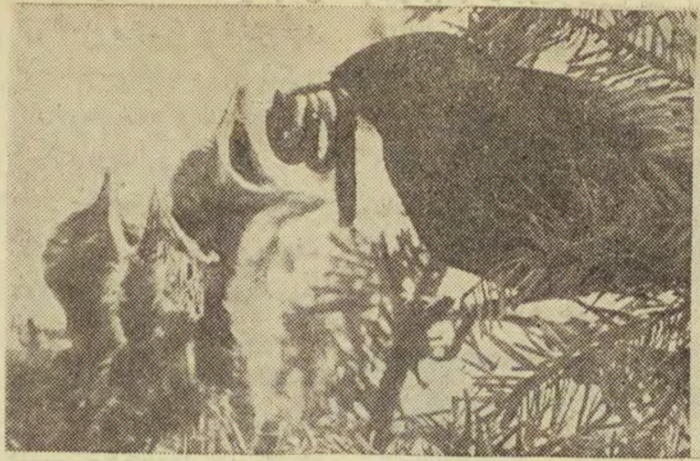
لقد كانت تشك فى سيرة زوجها فى الفترة الأخيرة ، وكانت تساورها مختلف الظنون والهواجس فى كثير من الأحيان لكنها كانت تبعدها عن فكرها . كانت تخدع نفسها أو لعله الحب خدعها وصور لها استحالة خيانة رءوف . أما الآن فقد ظهر كل شىء . إن داخل هذه الحجرة تقبع حقيقة مريرة قاسية . وأسرعت عفاف بمغادرة الحجرة . لم تذرف دمعة واحدة فالمأساة أقوى من أن تذرف فيها الدموع . واتخذ الوجود منذ تلك اللحظة طابعاً جديداً مرهفاً طابعاً تفنى فيه النفس وتتعذب فيه الروح . ولما رآها رءوف فهم التعبيرات التى ارتسمت على وجهها ، فهم كل شىء . لقد كانت النهاية المحتومة . نعم الطلاق .. لم يكن هناك مفر من ذلك .

من الصعب أن يغتفر الإنسان لمن يحب وقد لا يستطيع أن يغتفر لمن يحب كذلك عجزت عفاف عن الصفح لرءوف وذهبت كل محاولاته عبثاً وتمسكت برأيها حتى تم لها الطلاق بعد مغادرته المستشفى وكانت آخر جملة قالها لها « سأترك لك الأولاد على أن أراهم بين الفينة والأخرى » وهجرت عفاف منزل الزوجية مهدما موحشاً وذهبت لتعيش مع أبويها ..

فى عزلتها الجديدة ، لم تسع الى أى شىء غير الهدوء . لم تبتغ أكثر من الابتعاد عن ذلك الجو الخانق الذى تنسمته مع رءوف . لم تفكر

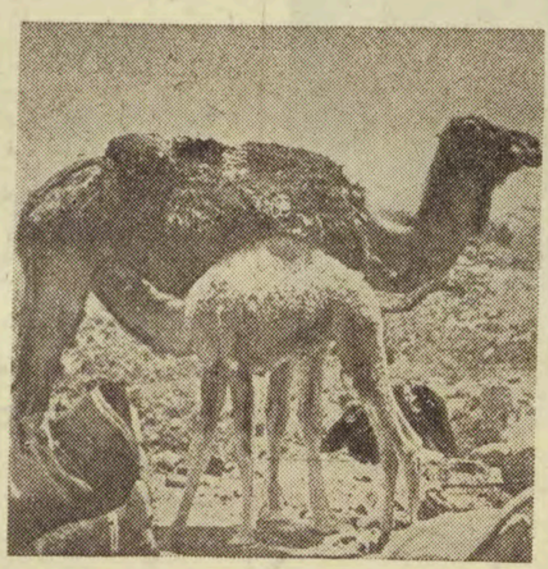
[البقية على ص ٤١]





صورة كلبة من جزيرة جربنلاند أسلمت صدرها لأبنائها . ويعرف عن هذه الفصيلة أنها تعنى بصغارها عناية فائقة فتوفر لها المكان الهادىء والمأمون بعيداً عن متناول الأطفال الذين يحاولون دائما اختطاف هذه الصغار وتعذيبها .

عند بعض الطيور يتعاون الذكر والأنثى فى تربية صغارهما . واننا نرى فى هذه الصور عصفورا عاد إلى عشه وفى منقاره غذاء اصغاره يطعمها فى حنان يثير الدهشة والعجب حتى ليرى الآدمى تمثيل البيت المثالى بعش الطير .



تضع الناقة مولودها بعد إثنى عشر أو ثلاثة عشر شهراً وترضعه سنة كاملة، دون أن تترك عملها اليومى . وتحيط الناقة صغيرها بكل عناية وتدفع عنه الأخطار وهى ذى تحميه من عاصفة هوجاء .

عجائب!

ليس بغريب أن ترى رضيعا تحضنه أمه فى رفق وحنان ولكنك قد تدهشين حينما ترين أنثى الحيوان تحنو على طفلها وتعطف عليه كما يفعل الانسان سواء بسواء . وقد تتساءلين هل يخالج انثى الحيوان الشعور الذى يخلج المرأة عندما تحتضن ابنها ؟

إن الأمومة غريزة موجودة عند الانسان وعند الحيوان تدفع الكائن الحى إلى العناية بطفله والحدب عليه حتى ينشأ صحيحا معافى . ولولا تلك الغريزة لهلك معظم المواليد ولا انقرضت الكائنات الحية من على وجه البسيطة .

وإلى القارئات صور طريفة تجلى فيها تلك العاطفة على أحسن وجه .



الشامبانزى حيوان يمتاز بعاطفة قوية نحو صغاره وإذا عصت أوامره صفعها على وجهها وزجرها كما يفعل البشر . وهذه الصورة ترينا قردة تحمل صغيرها بين يديها وتهم بتقبيله بعطف وحنان .



إنها أنثى سعيدة تلك اللبؤة لأن ذكرها يذهب إلى الصيد فى حين أنها تبقى هى فى العرين لتربى صغارها وبعد مضى ستة شهور من الرضاعه تترك اللبؤة أطفالها لأبيهم ليدربهم على الصيد والقنص .

آداب اللياقة في الحياة الزوجية

رغم أن الحياة قصيرة المدى إلا أنه يوجد دائماً وقت متسع لتأدية آداب اللياقة التى تعتبر سبباً من أسباب النجاح فى الحياة الزوجية ان لم تكن الى حد ما السبب الأساسى لهذا النجاح وليس فقط فى الحياة الزوجيه ولكن فى الحياة على العموم وسنخص بكلامنا هنا الحياة الزوجية فقط.

فان لم تكن الحياة الزوجية مبنية من مبدئها على أساس هذه الآداب فشلت ولذلك كتب بعض الحكماء فى هذا الموضوع وقالوا « عدم التكليف يولد الاستهتار » وهم يقصدون بذلك أن يكون بين الزوجين شىء من التكليف إلى حد ما طبعا، حتى يضمنا سعادتهما الزوجية لأن هذه الآداب ليست إلا علامة احترام وتقدير شخص لشخص آخر.

ولا يمكن أن تكون الحياة الزوجية مدعمة الأساس إلا إذا وجد الحب والاحترام المتبادل بين الطرفين ويتفرع عن ذلك أن هذه الآداب من ضروريات السعادة الزوجية وسرها. وبينما الحياة الزوجية أكثر العلاقات ألفة فهى أصعب وأدق حياة يمكن أن يعيشها الإنسان لأنها تتطلب كثيراً من الدقة وفن تناول الحياة.

ولإزالة الصعوبات التى تعترض هذه الحياة يجب على كل من الزوجين أن يكون عنده شىء من هذه الآداب ليس فقط فى حياتهما الخارجيه وأمام الناس بل بالعكس وفى حياتهما الداخلية أيضاً التى يكون فيها الاحتكاك ببعضهما أكثر.

كما يجب على كل منهما احترام شخصية الآخر وممتلكاته وخصوصياته وكل ذلك من مظاهر الآداب التى لا يعترف بها الزوج فى بعض الأحيان وتنكرها الزوجة فى كثير منها.

وهناك واجبات يجب أن يعترف بها كل من الزوجين مثل الاعتذار عند التأخير أو ما شابه ذلك غير أننا نلاحظ أنهما ينظران إلى هذه المظاهر بالنسبة لهما نظرة سطحية فلا يعيرانها التفاتا فيهملان الاعتناء بملابسهما والانسجام فى مظهرهما الخارجى ولا ينتبهان لمراعاة العادات الحسنة متكلين فى كل ذلك على عدم وجود الكلفة بينهما وهذا العمل يؤدى بطبيعته إلى عدم الاحترام المتبادل والتقدير الواجب لكل منهما فى نفس الآخر فتفتر العلاقة بينهما وينفر أحدهما من الآخر ثم تنتهى الحالة بالفرقة وقديما قالوا :

إن القلوب إذا تنافر ودها
مثل الزجاجة كسرها لا يجبر



بريد بنت النيل



آنسه هـ . و — الجيزة

لقد نشر الدكتور حسن سيف النصر مقالا فى موضوع تقوية الشعر فى العدد الخامس عشر .

ش . ع ب .

لاتوجد عندنا هذه الأعداد مع الأسف . أما عن الاشتراك فى المجلة فإنه فى استطاعتك إرسال قيمة الإشتراك فى أى وقت لأن ميعاد الإشتراك غير محدود .

الآنسه ب . س م . — قنا

١) قد يكون سبب ضعف ثدييك الاضطراب فى الغدد لذا وجب عليك أن تتناولى أغذية تحتوى على هرمونات وفيتامينات .

٢) الأعداد السابقة ليست كلها عندنا . ارسلى لنا عن الأعداد الناقصة .

فوقية — بالمنيا

١) اعرضى نفسك حالا على إخصائى فى الأمراض الجلدية .

٢) لإزالة رائحة العرق استعملى أودورونو .

ع . ع . ح — بالفحالة

فرشى رموشك بفرشاة مغموسة بزيت خروع مرة قبل النوم .

صديقة بنت النيل — قليوب البلد

١) اخلطى زيت البرافين بزيت الزيتون ودلكى بالمزيج منابت شعرك يومياً .

٢) يظهر أنك لا تعرفين كيف تمضين أوقات فراغك . ابتعدى عن الوحدة بقدر الاستطاعة لأن الوساوس والأوهام لاتأتى إلا عندما يكون الإنسان مختليا بنفسه .

ج . ش . مصطفى — بغداد

قد يكون سبب ألم رأسك أمساكا مزمناً أو أرهاقاً فى العمل أو فقر دم . اعرضى نفسك على طبيب باطنى .

ابراهيم مجدى

راجع المقال المنشور فى العدد ١١ عن حب الشباب بقلم الدكتور عبد الغفار الشرقاوى .

حائرة

قد يكون والدك على حق فيما يقول . تريثى قليلا قبل أن تقررى الزواج بابن عمك فالوقت كفيل بأن يظهر لك ولوالدك الحقيقة المجردة.

آنسه جيمى عزيز — بالاسكندرية

لا أرى يا آنستى داعيا لكل هذه المخاوف . لقد عرفت شابة فى مثل حالك وقد استطاعت التغلب على ضآلة جسمها لا بالعقاقير ولا بالادوية بل بشخصيتها المرحة الواثقة من نفسها . إن حجم الجسم ليس كل شىء فى المرأة فهناك سحر عينيها وقوة جاذبيتها ودماثة أخلاقها وجمال وجهها . هيا اضحكى وكونى واثقة من نفسك . إن نابليون كان أقصر جندى فى أوروبا ولكنه كان سيد أوروبا ؟ ! .

م . ع ل .

لم لا تخبرين والدتك بمشكلتك هذه ؟ اخبريها بالحقيقة كلها فقلب الأم لا يعرف العقاب بل يصفح ويعمل جاهدا على علاج مشكلتك بما أوتى من خبرة . لا تتخاذلى وكونى قوية الإرادة واتكلى على الله .

ناجى غرارى بيروت

لايوجد مع الأسف كتاب يحتوى على كل ما تطلبه . على أن حل مشكلاتك موجود فى مجلة بنت النيل التى تعنى بكل ما يهم المرأة والرجل على السواء .

س بالاسكندرية و ع . ا . بالزمالك

إقرأى جيداً المقال المنشور فى العدد ١٥ عن جمال الصدر تجدى تمرينين رياضيين من شأنهما تقوية عضلات الصدر .

زكي ع . زكريا

١) لقد بلغنا شكواك إلى قلم التوزيع .

٢) توجد عندنا الأعداد ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ وثمن العدد ١٠ قروش صاغ خالص اجرة البريد.

نونه — دمنهور

ما هذا الضعف يا آنستى . إن مثل هذا الشاب لا يستحق منك إلا الإحتقار فهو جبان لايستحق تقديرك .

عنايات العشرى

الأفضل أن يقتصر على الرضاعة من ثدى الأم فى الأشهر الأولى للطفل.

نوال عبده

إذا نجحت تقدمى إلى الجامعة فى قسم الجغرافيا أو القسم الفرنسى واقرئى فى الصيف شيئاً من الأدب الفرنسى .

مشتركة:

كما قد نشرنا عدة مقالات فى أعداد بنت النيل عن العناية بالقوام والرشاقة فارجعى إليها . أما عن سؤالك الثانى فننصحك أن تستشيرى أحد الإخصائيين فى الجلد والبشرة

فاطمة الصالح . بغداد

الأعداد التى تطلبينها نفذت كلها مع الأسف . أما عن سؤالك الثانى فيمكنك الإتصال بأية مكتبة فى بغداد لتقدم لك ماتطلبين

ك ا.ا شبرا

إذا كان والدك يوافقك على الزواج بمن تحبين حلت مشكلتك نفسها .

لا أكون بدينة ...!

كثيراً ماتتوقف البدانة على الأمعاء وعدم أداء وظيفتها فالإمساك مثلا يؤثر فى الجسم تأثيراً كبيراً ولابد لك من الشفاء منه لتستعيدى صحتك وجمالك وحيويتك .

ونورد هنا بعض أسبابه :

١) قلة المواد المغذية التى تتناولينها فى كل وجبة فإن الإمعاء فى حاجة للغذاء لأداء وظيفتها أو تناولك لمواد تعرقل وظيفة الكبد

٢) تناولك لمواد عسرة الهضم قابلة للاختمار .

٣) عدم مضغ الطعام مضغاً تاما

٤) قلة الحركة

٥) عدم ممارستك للرياضة .

٦) تناولك لبعض العقاقير أو المشهيات .

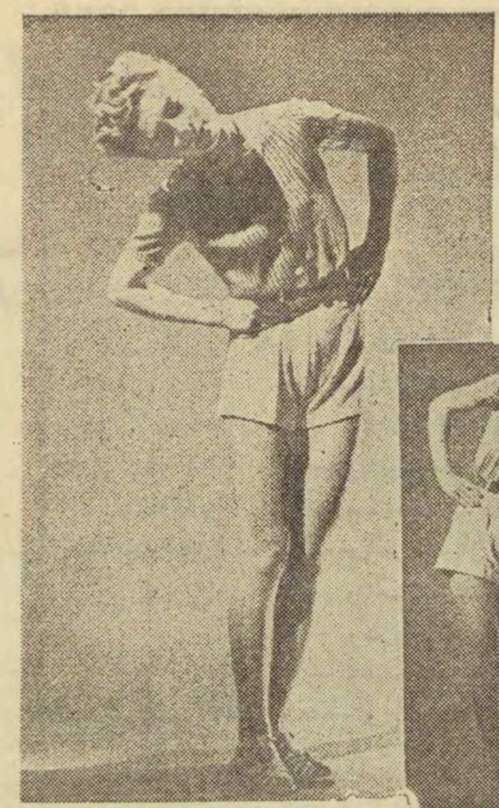
ويمكن تجنب أسبابه بالامتناع عن المأكولات الآتية :

المشروبات التى تكثر فيها مادة حمض الكربونات — التوابل — الإكثار من القهوة أو الشاى — النبيذ والبيرة — الفطائر — الكريمة .

وباتباع الآتى :

تنظيف الأسنان تنظيفاً جيداً بقليل من بيكربونات الصودا وتناول بعض الفاكهة — الاستحمام بطريقة تقسمين بها جسمك إلى قسمين من الرأس إلى الأوراك وبعد الإنتهاء من هذا الجزء تبدأين فى القسم الثانى — وذلك لأن اختلاف درجة الجفاف بين الجزء الأعلى والأسفل يثير الدورة الدموية — القيام بتمرينات رياضية لتفريغ الهواء من جسمك (عملية تنفس زفير) وتمرينات أخرى سنشرح لك كيفية القيام بها موضحاً بالصور .

ونحب أن نلفت نظر كل سيدة من قراء مجلتنا إلى أهمية الرياضة البدنية فقد تبدو نصائحنا المتكررة فى هذا الباب لا تستحق عناية الكثيرات ونحب أن نذكر أيضاً أن الطب الحديث يعالج سبعين فى المائة من الأمراض عن طريق الرياضة وحركاتها المختلفة ، وتفرض الألعاب الرياضية فى البلاد المتحضرة على الفتيات فى مدارسهن ولا ينجحن فى أى علم إلا إذا نجحن فى الألعاب الرياضية فلا تستهينى بهذه الرياضة لك ولبناتك حتى تتخلصى من الأمراض وتقدمى للوطن فى بنتك أنثى لا تعرف المرض .





التمرين الأول :

قفى مشدودة القامة مع ضم قدميك ويداك على جانبيك وانحنى جهة اليمين واضغطى على جانبك الأيمن بقوة — ثم أعيدى هذا التمرين فى الجهة اليسرى وهكذا .





التمرين الثانى :

قفى مستقيمة مع ضم قدميك وانحنى بجسمك إلى الأمام مع الضغط على بطنك بيديك مضمومتين أثناء انحنائك ثم عودى لوضعك الأول مع تخفيف ضغط يديك (ثلاثين مرة)

ألوان من الحياة

[بقية المنشور على ص ٨]

نريد معهداً للزواج بجانب معاهد التربية والعلوم والفنون يكون أهم هدف لرسالته حذق الطالبات لما يحب الرجل أن يكون زوجه وبيته عليه ، وهو نفس الشيء الذى تفتقر امرأته إليه يتفقده فيها فلا يجده ويلجأ فى الحصول عليه أو التمتع به إلى امرأة أخرى أو إلى طرق ملتوية وخيمة العواقب . . إننا نعيش فى زمن سادت فيه الصراحة بشأن العلاقات الزوجية لأن الصراحة انفع من المواربة . وكل منا يعرف أن هذه المواربة التى قضينا فيها زمن الصبا لم تكن وافية لنا من فهم الشئون الجنسية على حقيقتها .. فلو تبادل بنات حواء تلك الشئون من معلمات يقصدن فيها الى تهذيب الأفكار الجنسية وايضاح العلاقات الزوجية ، يتحدثن عنها بلهجة الأستاذ الذى يشرح ما فيها من خير وشر لنشأن أكثر سعادة وأعظم فهما وأحظى بما فى الحياة الزوجية من لذة وسرور

فعليك أنت ياصديقى — وعلى أمثالك من المتزوجين المعذبين — ان تشارك زوجك خلجات عقلها وروحها . أشعرها بهذا العطف الذى يواسى آلامها ويبعث الحياة والبهجة فى أمانيها . إجلس إليها وحاول أن تفهم عقلها وتفكيرها وما يضطرب به صدرها .. حاول أن تفهمها من الأعماق وإنى بعد هذا لعلى يقين أن المسافات الشاسعة مهما فرقت بين جسديكما فأن عقليكما وقلبيكما سوف يبادران إلى العناق والتقبيل.. أما من ضاق ذرعه فأمره إلى الشيطان الذى يزين له السيئات فيرتكب الأوزار ثم يسخر منه بجملته الخالدة: « افعل ماتشاء .. ألا تعلم إن الله غفور رحيم ..؟ »

وفقك الله إلى السعادة المثالية التى تحقق مطالب العقل والقلب معا » .

وجعل أيامك زهوراً ولياليك عطوراً ...

حياة بلا حب

[بقية المنشور على ص ٣٥]

فى أن تبنى حياة جديدة ولا أن تشيد صرحا ثانياً . كانت لاتزال جميلة يتدفق الشباب فيها حاراً زاخراً ، لكنها كانت ترفض كل يد تتقدم إليها . نعم ليست بها أية رغبة فى الزواج ، فالحب عاطفة قوية صارخة تقضى بخناقها أقل الأيادى ضغطاً والحب بنيانه مزعزع سرعان مايتهدم أمام أى ريح تهب ويتلاشى كأن لم تقم له قائمة .. كلا ستعيش لشىء آخر ستعيش لأولادها وتجد فيهم عزاءها وسلواها . ستلقى معهم سعادة ونعيما يبقيان أبد الدهر .. إن فى الأيام شفاء لجراح النفس وفيها من الآمال مايطفىء اللوعة ويدخل البهجة إلى القلب الحزين .

نتيجة مسابقة

ماذا تفعل هذه الأيدى

لم يوفق حضرات المشتركين فى المسابقة الى الحل الصحيح وقد رأت لجنة المسابقة أن نعطى الجوائز للذين كان حلهم أقرب إلى الصواب من غيرهم .

ففاز بالجائزة الأولى : وقدرها جنيه مصرى واحد حضرة رأفت مصطفى بركات افندى بمدرسة الأمير فاروق الثانوية

وفازت بالجائزة الثانية : وقدرها خمسون قرشاً حضرة الآنسة هدايت تيمور شارع كيلو بطرا رقم ٣٠ بمصر الجديدة .

وفاز بالجائزة الثالثة : وقدرها خمسة وعشرون قرشاً حضرة حرم الدكتور عبد الفتاح صبرى بمستشفى سوهاج الاميرى .

أما الحل الصحيح فهو كالآتى :

الصورة الأولى : تشرب قدحاً من القهوة

الصورة الثانية : تلبس قفازاً

الصورة الثالثة : تنضم إبرة

الصورة الرابعة : تدق مسماراً بالشاكوش

الصورة الخامسة : تقص قطعة قماش بالمقص

الصورة السادسة : تشتغل تريكو

علاج قشرة الرأس

[بقية المنشور على ص ٦]

ميكروبات كامنة يجب أن نتولاها بالعناية والرعاية .. فما هو العلاج ؟

غسيل الشعر

يعتقد بعض الناس أن الغسيل يؤذى الشعر لأنه يزيل المادة الزيتية التى تقيه وتحميه من شر الزمان .. وهذه خرافة قديمة يجب أن نزيلها من عند بعض السيدات اللاتى يغسلن الشعر مرة كل شهرين أو كل ثلاثة شهور .. فالغسيل لاشك أنه ينظف الشعر من الأتربة المتراكمة والقذارة المركزة ويمنع القشور ويزيل الزيوت وكل هذا يترك الرأس غير صالح لنمو الميكروبات .. فضلا عن أن الغسيل فى ذاته يحسن الدورة الدموية ويعطى للشعر نشاطاً وحيوية ولمعاناً .

شامبو الشعر

للمصابين بقشر الرأس شامبو الشعر كل أسبوع أمر واجب وأفضل أن يكون فيه مادة القطران من غير اعتبار للرائحة القبيحة التى يمكن أن نتغلب عليها بقليل من العطور .. ويجب أن يدعك الرأس كله بالشامبو لمدة خمس دقائق .. وهذا الدعك بالأصابع مفيد فى ذاته حيث أنه تتسع به الشرايين فيكثر غذاء الشعر فينمو ويكثر .. وشامبو الكبريت مفيد أيضاً للشعر والقشر ويستعمل بنفس الطريقة .

نظام الأكل

يحدث القشر عادة عند الذين يتمتعون بشهية واسعة الشهرة ويأكلون مايريدون بغير حساب والمفروض أن المواد الدهنية على أنواعها والمواد النشوية على اختلاف أشكالها تزيد فى قشر الشعر فالأجدر بنا أن نقلل مااستطعنا من هذه الأصناف .

فيتامينات

المفروض أن فيتامين ب يصلح فى علاج هذه الحالة فيجب أن تؤخذ ثلاث حبات فى اليوم .

الصحة العامة

يكثر القشر فى السيدات اللاتى يشعرن بألم ما فى الصحة العامة . فالتهاب المبيض يعالج وتأخير العادة يصلح من شأنها واضطراب الأعصاب ممكن أن نتلافاها بالتمتع بالهواء والشمس والضياء .

غسول الشعر

يستعمل غسول كؤولى فيه عناصر الريزدرسين وحامض الساليسليك . مرة كل يوم. والأفضل أن نستعمل كريماً مرة كل أسبوع . والزيوت على اختلاف أنواعها تزيد القشور وتنمى الميكروب وتسقط الشعر فالأجدر بنا أن نبتعد عنها ولو بمقدار .!

الانفلونزا

[بقية المنشور على ص ٦]

من جديد ! وكأن ستارة رفعت أو غمامة انقشعت دون إنذار أو تمهيد! فيصبح الإظلام نوراً ويجد المريض نفسه ثانية بعد أن فتقدها طويلا ! إن هذه الفجائة في التحسن لا تقل في أهميتها في تشخيص المرض عن طرق أخرى كتحليل الدم أو الإفرازات .

٤ — ثم يأتى دور المضاعفات التى من أهمها الالتهاب الشعبية والشعبية الرئوية والتهاب الأذن وجيوب الأنف. وقد يصوب المرض هجماته منذ البداية إلى الرئتين فيبدأ الإلتهاب الرئوى منذ الساعات الأولى من دور الهجوم فإذا الذى في الصباح ممتلئ صحة وعافية يأتى عليه المساء وقد أصبح حطاماً أنهكته الحمى وقد يقضى بعد يوم أو يومين من ابتداء المرض وقد شوهدت هذه الظاهرة بكثرة في وباء عام ١٩١٨ ، ولكن طوبى لمكتشفي النسلين والسلفاناميد! لقد اجتاحت الإنفلونزا العالم الجائع العارى سنة ١٩٤٣ وانتشرت في عامنا هذا بشكل واضح ، ولكننا هذه المرة ثبتنا أقدامنا في الأرض وعممنا هاماتنا بقرص السلفاناميد ودثرنا أجسامنا بفطر البنسلين عندما حد الجد فتقهقر الغازى بعد أن كبدنا خسائر لا يمكن مقارنتها بانتصاراته السابقة الساحقة قبل اكتشاف هذين الساحرين .

٥ — من أهم وسائل الوقاية من الانفلونزا عزل المريض عزلا تاما ، وإذا اضطر شخص أن يدخل غرفته فيجب أن يكون صريحا في خوفه من العدوى ، فيضع على أنفه — دون خجل أو حياء — منديلا مشبعا بمادة مطهرة كالايوكالبتوس مثلا ، وأن يجلس منه بحيث يكون بعيداً عن متناول الرذاذ الذى قد يتطاير منه إذا سعل أو تكلم أو ضحك ، وإذا كان لا مفر من الإصابة بالمرض فيجب أن يلزم المريض فراشه ويتناول الأدوية المسكنة كالإسبرين وإذا ظهرت أى مضاعفات تعالج بالسلفاناميد ومشتقاته . أما دور النقاهة فيجب أن يولى المريض فيه عناية خاصة فنعطيه دواء مقوياً ، ولا شك أن أجازة في الريف أو على شاطىء البحر تغنى عن ألفى زجاجة دواء!

صحة طفلك

[بقية المنشور على ص ٦]

فى الموضع الذى تلمسه فيه المسطرة ثم تقاس المسافة من هذه العلامة إلى الأرض وهى طول القامة — ويمكنك متابعة وزنه فى الموازين التى توجد عادة فى الصيدليات مع ملاحظة عدم تغيير الميزان وأن يكون مرتدياً ملابس متساوية فى الوزن فى كل مرة .

ثم تحدد مواعيد للنوم واليقظة فى الصباح ومواعيد لوجبات الطعام المختلفة وساعات النوم بحيث تكون بين العشر والإثنى عشرة ساعة يومياً فى حجرة تتوفر فيها وسائل التهوية كما يخصص له الوقت الكافى يومياً للرياضة سيراً على الأقدام فى الهواء الطلق — ويستبعد من الأوساط التى تثير أعصابه ويحتفظ به بعيداً عن الشؤون التى يهتم بها الكبار من مشاغل الحياة المختلفة ليحيا فى عالمه الصغير المحدود الأفق بما فيه من متعة وجمال .

ثم تعنى العناية الكافية بغذائه بحيث يشمل الصباح اللبن والخبز والزبد والمربى والبيض والفاكهة ولا بأس من أن يشارك الكبار فيما يقدم لهم من أنواع الغذاء ظهراً وفى المساء الحساء والخضروات والفاكهة — يضاف إلى ذلك وجبة صغيرة فيما بين وجبتى الظهر والمساء .

ويحسن أن تخصص له غرفة تنظم تنظيما جميلا وتزود بكل ما يحبه الإقامة فيها من أثاث وصور.. الخ ويراعى أن يكون الأثاث بسيطاً ومصنوعاً من مواد صلبة ويختار له الألوان الفاتحة التى يسهل تنظيفها وأن تكون قطع الأثاث فى متناوله بحيث يسهل عليه استعمالها ويحبب إليه متابعة الدرس والتحصيل .







لو كانت ابنتى ؟..

لذكروا أمها فيها حيث تبدو أناقتها في بساطة ثيابهـا ، ولقالوا إنها أم مدبرة قدمت إبنتها فى هـذه الثياب الرقيقة الأنيقة ولم تفكر تفكير المغرورات اللائى يفرضن الاستدانة على أزواجهن فى سبيل المظهر التافه والكبرياء الفارغة .

لو كانت إبنتى لفاخرت الآباء بها والأزواج بأمها ! فاخرت الآباء بابنتى الحسناء بابتساماتها التى لاتزايل ثغرها وبجسمها المياس وقد صاغته «الرياضة» فى أوقاتها ، وفاخرت الأزواج بأمها التى هيأت بوجودها سعادة ماكنت أعرفها .

كل تستطيع أن تكون لها ابنة كهذه الصبية المليحة دون أن تتكاف مايتكلفه أثرياء الحرب أو السلم ، فانظرى إلى هذه « الموديلات » فهى من أقمشة عادية ، وصناعتها فى متناول من قرأت فصول « بنت النيل » فى الحياكة والتطريز .

حاولى فعندنا فتيات يفقنها جمالا ونضارة ...

ازدادي
جمالا
اليوم
وكل يوم



جان راسل
نجمة هوارد هيوز



بفضل ماكياج

پان كيك

٣٥ - ٧٠

حين تستعملين الماكياج اليوم تذكرى الغد أيضا. ولا تنسى أن ماكياج پان كيك الماكياج المشهور بما يسببه من نضارة لا يقف أثره عند ذلك الجمال الفتان الذى يكسبك إياه حالما تستعملينه. بل تعمل مركباته الخاصة على حماية بشرتك من الجفاف والاحتفاظ لها بطراوتها ونعومتها وشبابها على مدى الأيام.

يباع فى جميع
المحلات الهامة
بالقطر المصرى

ابتكار

ماكس فاكتور هوليوود